أولادنا و وسائل التواصل الاجتماعي

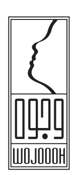
(التوجيه والحماية)

أ. د. عبدالكريم بكار

أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي

أ. د. عبدالكريم بكار

الطبعة الاولى
1438هـ - 2017



دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
المملكة العربية السعودية - الرياض
الهاتف: 4562410 الفاكس: 4561675
للتواصل والنشر:
info@wojoooh.com
www.facebook.com /wojoooh
@wojoooh1

ح/ دار وجوه للنشر والتوزيع ١٤٣٨هـ.
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
عبد الكريم محمد الحسن
أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي. / عبدالكريم محمد الحسن بكار
الرياض، ١٤٣٨هـ.
.. ص؛ .. سم
ردمك: ٨-٧-٩٠٨٦١-٦٠٣-٩٧٨
١- القيم الاجتماعية ٢- مواقع التواصل الاجتماعي أ. العنوان.
ديوي ٣٠١.٢٤٣ ١٤٣٨/٣٣٠٠
رقم الإيداع: ١٤٣٨/٥٦٦٨
ردمك: ٨-٧-٩٠٨٦١-٦٠٣-٩٧٨



مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه، ومن والاه إلى يوم الدين، وبعد:

فإن مما لا يخفى أن العالم كله قد تعوَّد عبر تاريخه الطويل أن يربي صغاره في بيئات مغلقة حيث ينطلق المربي في تربيته معتمداً على ما يسود في بيئته من قيم وعادات وتقاليد، ومؤسساً على النماذج الحية في أسرته وجيرانه وأقربائه... إن الطفل حين يسمع كلمة من أبويه عن أهمية الصلاة تقفز إلى ذهنه صورة أبيه وهو ذاهب إلى المسجد، وصورة معلمه و هو يرتب صفوف الصلاة في المدرسة وهكذا...

بيئات مغلقة مكتفية بعقائدها ومفاهيمها وعاداتها ونماذجها أيضاً.

اليوم تغير كل هذا حيث إن جنون التقنية، وسعار التطوير فيها لم يتركا لنا أي شيء نبني عليه، أو نتمسك به، فقد صرنا فعلاً نربي في فضاء مفتوح على كل العالم، وكل ما فيه من فضائل ورذائل، وخير وشر...

إن الذي دفعني إلى تأليف هذا الكتاب هو ما لمسته في محيطي، وفيما اطلعت عليه في (النت) من حيرة الآباء والأمهات، بل حيرة الناس

جميعاً في كيفية التعامل مع الجوال والآيباد والحاسب الآلي والتلفاز، وكيفية التعامل مع الفيسبوك وتويتر واليوتيوب، وغيرها كثير كثير...

إنهم يجدون لها بعض المنافع، ويلمسون بعضاً من أضرارها، وهم فعلاً حائرون في تقييم هذه وتلك، لكن الجميع يدرك أنهم ليسوا اليوم مخيّرين بين إبقائها في البيوت، وإخراجها منها، فقد صارت هذه الوسائل والمواقع جزءاً من حياتهم، إنها مثل الفراش والوسادة والثلاجة والكرسي والملعقة... بل إن التصاقهم بها أشد بكثير، لأن المرء لا يدمن حمل الملعقة بيده، لكن كثيرين منا قد أدمنوا إمساك الجوال باليد، وفتحه كل خمس دقائق، أو أكثر، أوأقل...

هنا في هذا الكتاب أطمح إلى تحسين وعي القراء الكرام بهذه الظاهرة الجديدة، وإرشادهم إلى أفضل الطرق للتعامل معها. إني أسأل الله تعالى أن أكون هنا قد أسهمت في مساعدة الناس ولاسيما الآباء والأمهات على الاستفادة المثلى من مواقع التواصل الاجتماعي وأدواته، إلى جانب حماية صغارهم من شرورها ومخاطرها؛ إنه سبحانه نعم المولى، ونعم النصير، وهو الهادي إلى سواء السبيل.



عن أي شيء نتحدث ؟



عن أي شيء نتحدث ؟

في حياة البشرية اختراعات حاسمة تركت بصمتها على كل شيء، ولعل الأبجدية وظفر الأصوات برموز كتابية تحفظها من الاندثار الأبدي، كان من أعظم ما عرفه الناس، كما أن اختراع (الطباعة) قد سهَّل انتشار المكتوب على نحو غير مسبوق، واليوم يمكننا القول: إن (الإنترنت) هو أعظم اختراع في هذا القرن على الأقل بسبب التغييرات الهائلة، التي أدخلها على حياة الصغار والكبار في المنزل والمدرسة والعمل والشارع و البر والبحر... إن الكلمات تعجز فعلاً عن رصد تلك التغييرات، على أن بعض الخبراء في هذا الشأن، يقولون: مازلنا في أول الطريق!

أود هنا أن أتحدث بلغة مبسَّطة قدر الإمكان عن ظاهرة مواقع التواصل الاجتماعي وعن الأدوات التي نستخدمها في ذلك بغية فتح الوعي على ضخامة هذه الظاهرة وعمومها وشمولها لمعظم سكان هذه البسيطة، وذلك عبر المفردات التالية:

١ - أرقام:

قامت إحدى الجهات بإجراء إحصاء لعدد المستخدمين لأهم مواقع التواصل الاجتماعي في الشهر الثاني من عام ٢٠١٦، وقد تبين ما يلي:

- يوتيوب: أكثر من مليار مستخدم.
- فيسبوك: أكثر من مليار ونصف مستخدم.
- تويتر: ٣١٦ مليون مستخدم.
- الانستقرام: ٤٠٠ مليون مستخدم.
- الحسابات النشطة على مواقع التواصل الاجتماعي في حدود (١/٧) مليار مستخدم من أصل (٢/١) مليار حساب.
- ذكر تقرير جديد صادر عن لجنة النطاق العريض في الأمم المتحدة أن عدد مستخدمي الإنترنيت في العالم سيصل في نهاية عام ٢٠١٦ إلى حوالي (٣/٥) مليار مستخدم، وهو ما يمثل ٤٧٪ من إجمالي سكان العالم.
- ٨٩ من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٩ سنة.
- يقضي مستخدمو تويتر ما متوسطه ١٧ دقيقة من أوقاتهم كل يوم على حين أن مستخدمي الفيسبوك يقضون نحواً من ٤٢ دقيقة يومياً.
- عدد الفيديوهات التي تتم مشاهدتها يومياً في حدود (٤ مليار) فيديو.
- كشفت دراسة أجراها أستاذ في جامعة اكسفورد عن أن معظم الصداقات على الفيسبوك مزيفة، حيث إن المستخدم الواحد يملك

في المتوسط نحواً من (١٥٠) صديقاً، ١٥٪ منهم يمكن أن يُعدُّوا على أنهم أصدقاء حقيقيون، و٥٪ مقربون.

الصداقة الحقيقية تحتاج إلى المقابلة وجهاً لوجه، لكن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تحميها من الاندثار.

- أظهرت دراسة أجرتها مؤسسة خيرية بريطانية معنية بالأطفال أن ٤ من كل ١٠ أطفال شملتهم الدراسة، عبَّر عن خشيته من أن يكون مدمناً على تصفح المواقع الإلكترونية!

٢- ما مواقع التواصل الاجتماعي؟

مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن شبكات إلكترونية تسمح للمستخدم بإنشاء موقع خاص مع إمكانية ربطه بالمواقع الأخرى بهدف التواصل والتعارف وتبادل المعلومات والمقاطع الصوتية والمرئية والمدونات المصغَّرة.

إن أعظم ما أضافته مواقع ووسائل التواصل الإلكتروني هو (التفاعل) بين الناس حيث صار في إمكاننا التعليق على أراء الآخرين واستشارتهم والاقتباس منهم...

إننا لا نعرف من مواقع التواصل الاجتماعي سوى خمسة أو عشرة على حين أنها في الحقيقة بالمئات، إن لم نقل إنها أكثر من ذلك، ولعل من المفيد أن أشير إلى بعضها هنا:

- موقع (إلف تاون) للخيال والخيال العلمي (١٨٥٠٠٠)

مستخدم

- إبرينكس: لعلماء الأبحاث.

- إيبيبو: لاكتشاف المواهب الجديدة وتعزيز الذات " ذو شعبية واسعة في الهند (٣،٥٠٠،٠٠٠) مستخدم".

- جود ريدز: مهتم بالقراءة والقراء.[١]

لابد من القول هنا: إن الهاتف المحمول بعد تزويده بخاصية استخدام (الإنترنت) صار واحداً من أهم وسائل التواصل الاجتماعي، بل إنه اليوم بات يستخدم في الدخول على المواقع المختلفة أكثر بكثير من استخدام الكمبيوتر.

٣- الهاتف جزء من حياتنا:

قد صار الهاتف النقال جزءاً من حياة الكبار والصغار في غرب العالم وشرقه، وقد قامت إحدى المؤسسات اليابانية عام ٢٠١١ بمسح إحصائي على أطفال تتراواح أعمارهم بين (٨-١٨) عاماً في عدد من الدول مثل اليابان ومصر وتشيلي...، وقد أظهر ذلك المسح أن ٧٠٪ من الأطفال الذين شملتهم الدراسة يمتلكون هواتف نقالة خاصة بهم.

قد كان من الأمور المهمة التي أظهرتها الدراسة عدم وجود علاقة لدخل الأسرة ومستواها الاجتماعي بامتلاك الأطفال للهاتف

١- انظر قائمة طويلة جداً منها في الويكيبيديا تحت اسم (مواقع شبكات اجتماعية)

الذكي، أي إنه صار من الضروريات التي يسعى الفتيان والشباب إلى الحصول عليها على أنها أشياء لا تستقيم الحياة من دونها، بل إن الأمر تجاوز هذا إلى أن الهاتف الذكي صار أكثر الأشياء، ملازمة لأيدي الصغار والكبار في معظم الأحيان!.

٤ - ما يُغري الطفل بأدوات التواصل:

في الهاتف الذكي و الآيباد والحاسبات الشخصية... الكثير من المغريات للأطفال بالالتصاق بها واصطحابها من غرفة إلى غرفة داخل المنزل، ومن جملة تلك المغريات:

- تقليد الكبار من حولهم، فحين يرى الطفل أباه وأمه وأخاه الكبير ممسكين بالهاتف... طوال الوقت، فلماذا لا يكون هو كذلك، ولا سيما أن الصغار يتشوفون إلى أن يصبحوا كباراً في أسرع وقت، كما أن الصغار أثبتوا على أن الآباء والأجداد يكونون في كثير من الأحيان محتاجين إلى التعلم منهم كيفية استخدام أدوات التواصل والتعامل معها.

- وجود أدوات التواصل الخاصة بالطفل منحته الشعور بالاستقلال والقدرة على التحكم بحياته، واتخاذ قراراته الشخصية بقدر كبير من الحرية، وهذا مهم جداً لكل طفل.

- العالم الافتراضي مليء بالتصاميم الرائعة والأشياء المسلية والقدرات الخارقة.. مما لا يتوفر في الواقع المعيش لأي طفل، وهذا كله في كفة والألعاب الإلكترونية في كفة أخرى!.


بعضهم ينفر من التوحد لأنه مظنة للانغلاق.

- الهروب من الملل والفراغ والانشغال بأي شيء، مهم، غير مهم، نافع، ضار، قريب بعيد... كل هذا غير مهم، المهم تزجية الوقت والخلاص من مواجهة الذات والانعتاق من الشعور بوطأة الزمن. تقول إحدى الفتيات: إن حياتنا داخل الأسرة وفي اللقاءات مع الصديقات، وفي المدرسة والجامعة، وكل مكان تقريباً صارت ثقيلة ومملة، حيث يقتلنا (الروتين) والتكرار والتشابه... بعد أن امتلكت هاتفاً ذكياً شعرت أن الدنيا أصبحت مئة دنيا، وصار في إمكاني أن أوصل صراخي إلى أقاصي الأرض...

الجميع حولي مشغولون بأشياء مختلفة حتى لو كنا جميعاً في مقابل بعضنا بعضاً، فما الذي سنقوله، قد طرقنا الكثير من الموضوعات الصغيرة والكبيرة ألف مرة ومرة، وننتهي في كل مرة إلى اتفاق أو وجهات نظر متباينة لكنها سطحية وهشة، بصراحة قد وجدت في الهاتف الذكي نافذة على العالم، لا أرى من خلالها كل جديد وجميل فقط، وإنما أتخلص قبل هذاوذاك من حياة هي أشبه بحياة السجناء!.

٥- الجميع في حيرة !!:

الآباء والأمهات ورجال التعليم والدعاة والمشرفون على المحاضن التربوية... هؤلاء جميعاً في حيرة من أمرهم تجاه القواعد التي يجب اتباعها في ترشيد استخدام أبنائنا لمواقع التواصل الاجتماعي والسمعيات والبصريات على نحو عام، وهذه الحيرة نابعة في الأساس من غموض المستقبل، حيث لا يستطيع أحد منا الآن تخيل ما الذي

سيكون عليه حال التقنية بعد عشر سنوات، وإلى أي حد سيكون الانفتاح عليها إيجابياً، وقصور خيالنا في هذا الشأن يعود إلى غزارة المنتجات السمعية البصرية وتطوراتها السريعة والمذهلة، ويكفي في هذا أن نعرف أنه بمرور إحدى عشرة دقيقة علينا يكون قد طرأ تطويرٌ ما على واحد من منتجات (سوني) وهذا كله بسبب كثرة الشركات العاملة في مجال التقنية، وبسبب الأعداد الهائلة من الباحثين والمهندسين الذين يعملون في أقسام التطوير والتحديث للمنتجات التقنية.

علينا أن نضيف إلى هذا شيئاً آخر، لا يقل أهمية عن هذا، وهو أن علاقتنا مع مواقع التواصل هي علاقة تفاعلية، أي أنها تؤثر في أذواقنا وأولوياتنا وقناعاتنا ومعاييرنا، ولهذا فإن ما نستحسنه اليوم منها، قد نستقبحه غداً، وما نرى فيه مشكلة اليوم قد نرى فيه حلاً لمشكلات بعد خمس سنوات.

يقول أحد الشباب: كان موقف أبي تجاه إدخال (الإنترنت) إلى منزلنا شديداً، حيث إن أحد أعمامي حدثه عن مخاطره غير المحدودة، ومع مرور الأيام أدرك والدي أن هذا الكلام ليس على إطلاقه، وأن للإنترنت فوائد ومنافع، وأخذ موقف أبي يميل نحو التساهل شيئاً فشيئاً، ومرت الأيام، وكبرت أنا وإخوتي، وذات يوم أراد أخي السكن في حي جديد، واعترض والدي على ذلك بحجة أن (الإنترنت) فيه ضعيف!.

هذا يجعلنا نُعرض عن الجمود على قواعد محددة في التعامل مع (النت) كما يجعلنا نحاول متابعة الجديد في هذا الحقل، والاستمرار

في توعية الصغار، إلى جانب مراقبة الآثار السلبية التي يمكن أن تأتي بها التجديدات التقنية المتلاحقة.

٦- هل نحن مستهدفون تقنيا.

سؤال طالما تردد على شفاه الآباء والأمهات: هل نحن مستهدَفون تقنياً؟

هل ما يُصنع من أجهزة وأدوات التواصل، وهل ما يُفتح من مواقع، ويُبرمج من ألعاب إلكترونية يستهدف عقيدتنا وثقافتنا وعفة بناتنا وأبنائنا، أو هو شيء عام يُصيبنا منه ما يُصيب غيرنا؟

في الجواب على هذا التساؤل أقول: إن ما نشاهده اليوم من مواقع تواصل وأدوات اتصال على مستوى العالم، هو في الحقيقة مظهر من أضخم مظاهر (العولمة) التي تجتاح العالم من أدناه إلى أقصاه، والعولمة _كما نعرف_ ظاهرة اقتصادية في الأساس، لكن التقنية والاقتصاد، يتحالفان في كثير من الأحيان ضد الثقافة، فيطورانها على غير ما يشتهي أصحابها، ومن هنا فإني أعتقد أننا لسنا مستهدفين في عقائدنا وأخلاقنا من خلال تصميم برامج وأدوات خاصة بنا، لكن من المؤكد أن تلك المواقع والأدوات لا تراعي ثقافتنا، حيث إن الشركات التي تنتجها مهتمة بالربح المادي على نحو أساسي، إن لم نقل حصري.

إنهم يخبطون خبط عشواء، وإذا كان هناك من لا تلائمه اللعبة الفلانية أوالموقع الفلاني، فهذه مشكلته، وعليه أن يتصرف بما يراه ملائماً له.

قد تعلم التجار ورجال الأعمال من الخبرة التجارية الموروثة عدم وضع القيم والمبادئ مع الاقتصاد في سلة واحدة حتى لا يخسروا من يختلف مع مبادئهم وقيمهم، فالاقتصاد حساس للغاية، ويحتاج عناية خاصة، أقول هذا حتى لا نشغل أنفسنا في تحليل ما نعده تآمراً علينا، ولا نشغل أنفسنا في حروب وهمية، لكن هذا لا يمنع من أن نفتح عيوننا جيداً على نوعية ما يراه أطفالنا، وما يسمعونه، وما يلعبون به، فالضرر سيحصل سواء كان متعمداً أو من غير قصد.

٧- الألعاب الإلكترونية مصدر للمشكلات:

تشكل الألعاب الإلكترونية - ولا سيما ألعاب الفيديو منها - واحدة من الظواهر التي تشغل بال الآباء والأمهات، فهم مسرورون لاستمتاع أبنائهم بها، ولكنهم في الوقت ذاته خائفون من آثارها الضارة على عقولهم وأبدانهم واهتماماتهم.. يشير بعض الدراسات إلى أن المنطقة العربية من أسرع الأسواق نمواً في مجال الألعاب الإلكترونية، وتقدر إحدى الدراسات أن حجم سوق الألعاب في عام ٢٠١٤ كان في حدود (١،٦) مليار دولار، ويُتوقع أن يصل إلى (٤،٤) مليار دولار عام (٢٠٢٢) أي أنه سيتضاعف ثلاثة أضعاف، ويُعد الأطفال والفتيان أهم شريحة عمرية، تستقطبها هذه الألعاب [١].

ولا ينبغي أن نظن أن الكبار لا يستخدمون الألعاب الإلكترونية،

١- انظر مقالاً بعنوان: بين سلبياتها و إيجابياتها... تعرف على كل ما يتعلق بالألعاب الإلكترونية بقلم ميرفت عوف (منشور على النت)

إنهم يلعبون لكن من وراء حجاب وبعيداً عن الأنظار حيث تشير دراسة مسحية إلى أن المتوسط العمري للاعب الإلكتروني قد أصبح في حدود (٣١) سنة!.

إن علاقة الإنسان بالترفيه ليست علاقة عارضة، ولا علاقة اضطرار، إنها علاقة ناجمة من عمق الهندسة العقلية والنفسية للإنسان، إنها وسيلة لتوليد الشعور بالنصر والتغلب، كما أنها وسيلة للشعور بالتفوق العقلي والمهاري، ولها مع هذا أهداف اجتماعية أيضاً، فهي تعلِّم الطفل ممارسة المنافسة الخاضعة للنظام والقانون، كما تولد لديه روح الألفة مع الآخرين، إنها في الحقيقة أحد مصادر بناء العلاقات الإنسانية.

لو تساءلنا: ما الذي يجعل الألعاب الإلكترونية عامة وألعاب الفيديو خاصة على هذا القدر من القوة لجذب الأطفال إليها، فإننا سنجد في الجواب على هذا السؤال أن الطفل يشعر بالأثر المباشر لكل ضغطة زريقوم بها، حيث ينفجر شيء أمامه، أو يصطدم بشيء أو يقفز فوق شيء.... وهو مع كل هذا مستجمع كل قدرته على التركيز ليحصل على أكبر قدر من نقاط المكافأة الفورية على مهاراته في ممارسة اللعب الإلكتروني.

إن جزءاً من إمتاع الألعاب الإلكترونية يعود إلى قدرتها على جعلنا نهرب من وطأة الفراغ ووطأة الأوقات التي نجد أنفسنا مضطرين لملئها بما لا يفيد، وملئها بما لا نحب، تماماً كما سيجري معنا حين نكون في رحلة جوية طويلة وحين نكون في انتظار وقت

دخولنا على الطبيب...

لا أريد هنا أن أتحدث عن إيجابيات الألعاب الإلكترونية وسلبياتها، فلهذا موضع آخر من هذا الكتاب، لكنني أدعو إلى التعامل مع هذا الموضوع بما يستحقه من المتابعة والاهتمام، فالألعاب الإلكترونية تسهم في إعادة تشكيل أدمغة صغارنا على نحو جديد، ونحن الكبار من خلال وعينا وتوجيهنا نستطيع تقرير نوعية ذلك التشكيل، وتحديد ما إذا كان نافعاً لأولادنا أو ضاراً.

خطر في بالي أن أتحدث عن القنوات الفضائية وعن واجبنا في ترشيد استخدامها واختيارها للصغار، ثم وجدت أن هذه القضية قد أُشبعت بحثاً خلال العشرين سنة الماضية، كما وجدت أن عصر التلفاز وفضائياته قد أشرف على الانقضاء، ولهذا فلن يكون من المهم الحديث عن شيء في طريقه إلى الأفول والاندثار.



مواقع التواصل...
الفرص والإيجابيات



مواقع التواصل.. الفرص والإيجابيات

كثيراً ما أقول: إن الخير المحض نادر، أو معدوم، كما أن الشر المحض نادر، أومعدوم، وهذا ينطبق على كل ما نتحدث عنه في هذا الكتاب. كل ما أريد قوله في هذه التوطئة هو أن ما هو خير وجيد ونافع بالنسبة إلى الطفل الفلاني والأسرة الفلانية، قد لا يكون نافعاً وجيداً بالنسبة إلى طفل آخر وأسرة أخرى، لأن ذلك يتعلق بالظروف والأوضاع التي يعيشون فيها والتحديات التي يواجهونها، وهي بالطبع متباينة في أحيان كثيرة.

ولعلي أوجز ما أعتقد أنه من إيجابيات مواقع التواصل وأدواته والألعاب الإلكترونية في النقاط الآتية:

١ - تجسير ثقافات العالم:

نستطيع أن نتساءل: كيف كان العالم قبل الإنترنت، وكيف أصبح بعد الإنترنت؟

في الجواب على هذا السؤال يمكن أن أقول: إن العالم لم يصبح هو العالم، فقد كان الناس يعيشون فيما يشبه الجزر الثقافية المعزولة

بسبب صعوبة التواصل السهل والسريع، لا شك في أن (الراديو) و (التلفاز) و(الهاتف) وغيرها من أدوات البث والتواصل قد أحدثت ثورة هائلة في العالم، لكن ذلك لا يقارن بما أحدثته الشبكة العنكبوتية إلى درجة أن الواحد منا حين ينزل في فندق، أو يريد الإقامة في أي مكان، يكون أول ما يسأل عنه هو الإنترنت، وتجاوز الحال هذا إلى أن بعض السيدات يقدمن للضيوف مع فنجان القهوة (كلمة السر) لاستخدام الشبكة داخل المنزل! نعم إن الإنترنت صارت جزءاً من حياة معظم سكان الأرض على نحو غير مسبوق، ومعدوم النظير!.

إن المقارنة هي أم كل العلوم، وإن اطلاع الكبار والصغار على ما يجري في أنحاء الأرض من خلال لمس شاشة الهاتف أو مفاتيح الحاسوب لم يتح أن تصبح لنا معرفة غير محدودة فحسب، وإنما ساعدنا على معرفة تموضعنا في العالم، إذ من الصعب أن ندرك على نحو جيد ما لدينا من تقدم وتخلف بها لدى العالم، ولا سيما الإقليم الذي نعيش فيه والأمة التي ننتمي إليها، إن أطفالنا يستطيعون بسهولة بالغة رؤية أساليب التدريس في اليابان وكوريا وتركيا وأمريكا...

ويستطيعون رؤية طرق استفادة طلاب العالم من المكتبات المدرسية وطرق استفادتهم من القنوات التلفازية المخصصة للتعليم المدرسي...

إن معرفة ما يجري في العالم شيء جوهري لفهم العالم واستيعاب روحه وعقله حتى لا نكون غرباء عن عصرنا.

لا شك في أن لهذا الاطلاع الواسع بعض السلبيات، لكن سلبيات غيابه وفقده أكبر بكثير، والثمن الذي يمكن أن ندفعه لذلك باهظ بكل المقاييس.

إن من الملاحظ أن الصغار حين يجلسون مع بعضهم - ولا يختلف عنهم الكبار كثيراً في هذا - يتحدثون في عجائب هذه الكرة وسخافات بعض سلوكيات ساكنيها، كما أنهم يتحدثون عن نجاحات أقوام وانكسارات آخرين، والعجيب أنهم يجدون أنهم يستخدمون أمثلة موحدة وأدلة متقاربة بسبب وحدة ما يشاهدونه ويسمعونه ويقرؤونه عبر شبكة الإنترنت، وهذا سيؤدي إن عاجلاً و إن آجلاً إلى وحدة الرؤى والطموحات والمعايير والرمزيات على نحو مدهش، وفي هذا الكثير من الخير وبعض الشر، ومهما اختلفنا في تقدير حجم كل منهما، فإن تجاهل سطوة الإنترنت في تغيير الثقافات وتجسير العلاقة بينها، شيء غير واقعي، وغير مفيد.

٢- أطفال أذكى:

لن نكون منصفين ولا موضوعيين إذا تحدثنا عن الأضرار التي تسببها مواقع التواصل للدماغ فحسب، وتركنا المنافع التي تحدث عنها بعض الباحثين المتخصصين، فنحن نود وضع الآباء والأمهات وجميع المربين أمام الصورة الكاملة والشاملة لهذه القضية.

يولد الطفل ولديه الملايين من الخلايا الغروية التي يرتبط بعضها ببعض من خلال وصلات عصبية، وهذه الوصلات هي التي تحدد

درجة ذكاء الطفل.

الطريقة المثلى لزيادة تلك الوصلات هي تعريض الطفل إلى العديد من الأنشطة والفعاليات والبرامج المنوعة حيث يؤكد بعض الدراسات على أن (٥٠٪) من قدرة الإنسان على التعلم، تنمو في السنوات الخمس الأولى من عمره، وإن (البيئة الإلكترونية) بما تشتمل عليه من تلفاز وحاسوب وأجهزة لوحية وهواتف ذكية وألعاب إلكترونية...، ذات تأثير مهم في ذلك، ويرتكز هذا في الأساس على ما يعتقده بعض علماء الدماغ وعلماء الأعصاب من أن مخ الإنسان ليس لدِناً فحسب، وإنما لدِن للغاية، وتقل هذه اللدونة مع التقدم في السن، لكنها لا تتلاشى.

إن بعض ألعاب الفيديو، يعمل على تدريب الدماغ على الوصول إلى حلول مبتكرة في الألغاز، وهذا يعني اكتساب المزيد من المرونة والقدرة على اكتشاف الاحتمالات، وبعض ألعاب الفيديو يدرب الدماغ على إعطاء الأوامر بسرعة مع الاحتفاظ بالدقة، كما لو ظهر عدّو بشكل مفاجئ، وتطلَّب الأمر إطلاق النار عليه، وبما أننا في عصر يزداد تسارع كل شيء فيه، فإن الجيل الجديد سيكون في أمس الحاجة إلى القدرة الفائقة على التحليل السريع واتخاذ القرارات السريعة.

في كثير من الألعاب الإلكترونية يكون هناك مستويات عديدة، وكل مستوى يكون أعقد من سابقه، وعلى الطفل في كل مرحلة أن يتجنب حالات الفشل في المراحل السابقة، وأن يزيد من درجة يقظته حتى يقطع كل مراحل اللعبة، وهذا يقوي الذاكرة وفضيلة التصميم والمثابرة.

كشفت إحدى الدراسات عن أن الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه قد تحسنت درجاتهم في مادة القراءة بعد اللعب ببعض ألعاب الفيديو، مما يعني أن درجة التركيز لديهم صارت أفضل.

إن كل الألعاب تساعد الأطفال على اكتشاف قدراتهم على المستوى الذهني وعلى المستوى العقلي، وتمتاز بعض الألعاب الإلكترونية بالصعوبة النسبية مما يجعل الطفل أمام تحديات كبيرة، وهذا يعلمه كيفية الرد على الإحباط، كما أنه يدفعه في اتجاه اكتشاف قدرات ومهارات جديدة لديه.

الخلاصة التي ننتهي إليها هي أن الألعاب الإلكترونية بأنواعها تعزز من القدرات العقلية المختلفة لدى الصغار بنفس الأسلوب الذي تعزز فيه التمارين الرياضية المهارات الحركية، وبنفس الأسلوب الذي تقوي به عضلات أجسامنا.

٣- تعزيز الجانب الاجتماعي:

نحن نقر بالجانب السلبي الذي تركته وسائل التواصل على العلاقات داخل الأسرة، والجانب السلبي المترتب على اتصال الطفل بأشخاص خارج بيئته قد يكونون سيئين جداً، هذا كله ملموس، وسنتحدث عنه لاحقاً، لكن من المهم الإشارة هنا إلى بعض ما أعتقد أنه مفيد وإيجابي:

- يجب أن نكون صرحاء ونحن نعالج مشكلاتنا: هل جلوس أفراد الأسرة مع بعضهم الساعات الطويلة في ترديد أحاديث معادة



صار التلفاز شيئاً ثانوياً لدى كثير من الأطفال.

مكررة للمرة الألف هو شيء جيد ومفيد؟

سيكون من الخطأ الظن أن كل الأسر تناقش في اجتماعاتها قضايا جدية ومفيدة، بل إن الأسر التي تفعل ذلك قليلة، وبعض الأسر تكون لقاءات مسامراتها عبارة عن تأنيب وعتاب أواستهزاء ببعض أفرادها والتعامل معهم على أنهم مادة دسمة للسخرية والتسلية وتقطيع الأوقات... وفي حالة كهذه يستخدم الفتيان والمراهقون الهروب إلى مواقع التواصل الاجتماعي على أنه وسيلة للخلاص من حياة أسرية لا تطاق.

تقول إحدى الفتيات: عانت والدتي كثيراً في ولادتي بسبب جهل القابلة، وعدم توفر المكان المناسب للولادة، ويظهر أن نقص الأكسجين خلال قدومي إلى هذه الدنيا قد أثر في قدراتي العقلية [١] فأنا قد عانيت كثيراً في دراستي الابتدائية، وأشعر بنوع من بطء الفهم لدي، أما أسرتي فيغلب عليها الجهل، فأبي وأمي أميان، ولم يكمل أحد من إخوتي المرحلة الابتدائية، وفي حالة كهذه كان من الطبيعي أن أشعر بالنقص، وأن لا يدرك أهلي الأسلوب الأمثل للتعامل معي، ومن ثم فإني أشعر أن جلوسنا بعد الطعام للمسامرة، وكذلك في ليالي الشتاء الطويلة، كان ممتعاً للجميع ما عداي، والسبب بسيط هو أن بعض إخوتي يقلدون بعض تصرفاتي وأسلوبي في الكلام على وجه الاستخفاف والغمز واللمز، وكان والديّ يضحكان لذلك عوضاً عن إسكاتهم وتأنيبهم... هذه الوضعية جعلت جلوسي مع أسرتي ولو

١ - الحالة التي تصفها الفتاة تسمى (الخناق الولادي).

لمدة قصيرة عبارة عن حصة للتعذيب النفسي والإهانة، ولهذا فإني حين صرت في الرابعة عشرة من عمري فتحت لي حساباً على الفيسبوك، وصار لدي عدد من الصديقات المخلصات اللواتي أقضي في محاورتهن والكتابة إليهن أجمل الأوقات، فعلاً إن الفيسبوك قد شكَّل بالنسبة لي مخرجاً من حالة صعبة عانيت منها ما يزيد على ست سنوات.

– قد وجدنا في حالات كثيرة جداً أن مواقع التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية بما فيها من برامج (الواتسآب) و (التيلجرام) وغيرها قد أعادت وصل ما انقطع من صلات اجتماعية بين زملاء الدراسة وبين الجيران الذين تركوا أحياءهم إلى أحياء أخرى، وهذا ملاحظ بقوة لدى طلاب الثانوي وطلاب الجامعة، فتراهم قد شكلوا مجموعات تواصلية على الفيسبوك، وترى تبادلهم للأفكار والنكات والذكريات في حالة من النشاط المستمر، وهذا في الحقيقة إيجابي جداً لصالح الحفاظ على القيم الموروثة، إذ يحاول كل واحد من أفراد المجموعة أن يثبت لأصدقائه أنه على العهد، وأن الأيام لم تغيره إلا إلى الأحسن، وبهذا يصبح العالم الافتراضي عامل دعم للعالم الواقعي، ولا شك أننا هنا نتحدث عن أفضل الاحتمالات، وإلا فهناك أيضاً ما يسوء ويُقلق!.

علينا ألا ننسى في هذا السياق أن وجود الشبكة العنكبوتية في كل بيت وكل مدرسة وكل مؤسسة قد أتاح للأهل والأقرباء التواصل مع بعضهم على نحو لم يسبق له مثيل حيث إن الكثير الكثير من العائلات قد أنشأت لها مجموعات على الفيسبوك والوتس آب والتيلجرام وغيرها، كما أن الأبناء الذين ذهبوا بعيداً للدراسة أوالعمل والبنات

اللواتي تزوجن في بلدان بعيدة عن بلد المنشأ... صاروا جميعاً في حالة من التواصل الاستثنائي والجميل إلى درجة أننا صرنا كثيراً ما نسمع من يقول: ابنتنا في أمريكا كانت أمس عند بنت خالتها، وكثيراً ما نسمع من يقول: أخبار أولادنا عندنا ساعة بساعة إلى درجة أنهم حين يقدمون إلينا لا نجد ما نتحدث عنه، وبه!.

هذا كله إيجابي ومفيد للترابط الأسري والحفاظ على القيم العائلية.

- في أحيان كثيرة تكون المجموعات على مواقع التواصل ووسائله، مصدراً للتهذيب والرقي الأخلاقي، وهذا لأن لدينا نسبة من الأسر المسلمة التي لا يتوفر لديها القدر المطلوب من الالتزام والارتقاء الأخلاقي والاجتماعي، وبالتالي فإنها لا توفر لصغارها الآداب التي يحتاجونها في محادثاتهم وكل أشكال تواصلهم مع الآخرين، وهنا يأتي دور المجموعات على مواقع التواصل، حيث لاحظنا بقوة أن الفتيان و المراهقين على نحو خاص يتعلمون استخدام كثير من الألفاظ والجمل والأساليب الدالة على التهذيب وتفهم خصوصيات الآخرين، واحترام الرأي الآخر، إلى جانب إظهار التعاطف مع الحالات الإنسانية الصعبة، ونلاحظ في هذا السياق تنبيه الناضجين في تلك المجموعات على ضرورة الالتزام بآداب الحوار وعدم استخدام الألفاظ والتعبيرات الجارحة والبذيئة، ونلاحظ حظر بعض الأشخاص وإخراجهم من مجموعة الأصدقاء بسبب عدم التزامهم بالآداب العامة أوأدب المجموعة، ونلاحظ إلى جانب هذا وذاك ما لا يحصى من حالات الاعتذار وإظهار الأسف، مما يدل على أن التفاعل بين أفراد المجموعات يسهم في إنضاج الوعي

والحاسة الأخلاقية لدى الكثيرين.

٤- مورد للتثقيف والتعليم:

نستطيع القول: إن (الإنترنت) أحدث ثورة في مجال التثقيف والتعليم، حيث تم إلغاء القيود والمشكلات التي يفرضها التباعد الجغرافي، وقد واجه العالم على امتداد التاريخ معضلة نقل الأشياء من بلد إلى بلد، ومن قارة إلى قارة، ومعضلة التعامل مع المحسوسات عامة حيث إن ألف شخص لا يستطيعون مثلاً النظر في نسخة من كتاب أو نسخة من جريدة في آن واحد، وقد تم تجاوزهاتين المعضلتين عن طريق الإنترنت على نحو عام إذ يمكننا اليوم تحويل ملايين الكتب الورقية إلى كتب إلكترونية ونقلها عبر البريد الإلكتروني وغيره إلى أي مكان من العالم ليطلع عليها ملايين البشر في آن واحد، وهذا شيء مدهش ومذهل إلى أبعد الحدود!.

أود في هذا السياق أن أشير إلى الآتي:

١- ساعدت مواقع التواصل الاجتماعي على تحسين الوعي العام وتحسين مستوى الثقافة العامة لدى الناس، ولا سيما الأخبار اليومية وتحليلات وتعليقات الخبراء، بالإضافة إلى ردود فعل الجماهير عليها، وما تحدثه لديهم من انطباعات، إن من الدراسات ما يشير إلى أن أكثر من ٥٠٪ من الناس يعتمدون على المواقع الاجتماعية في معرفة الأخبار الجديدة.

٢- الإنترنت وسهولة الوصول إليها عبر الهواتف الذكية من

الأمورالجوهرية في مساعدة الطلاب على كتابة واجباتهم المدرسية وكتابة البحوث العلمية، والإجابة على تساؤلاتهم في الشؤون المعرفية كافة، وقد أشارت إحدى الإحصائيات أن نحو من ٥٩٪ من الطلاب يستخدمون الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في كتابة واجباتهم المدرسية والجامعية!.

يذكر أحد المربين أن لديه طفلين، أحدهما في العاشرة والثاني في الثانية عشرة، ونظراً لكونهما متقاربين في السن وكونهما يعيشان في أسرة مثقفة، فإن الجدل بينهما حول معاني بعض الكلمات وتفسير بعض الآيات القرآنية الكريمة، والحوار حول دقة اللفظ في بيت من الأبيات الشعرية..

إن الجدل حول كل ذلك كان عبارة عن لازمة لمعظم مجالسنا، وكان ذلك يضفي على حياتنا الأسرية الكثير من المتعة والسمو والجدية، وقد كان محرك البحث (جوجل) هو الحكم حيث الرجوع إلى المصادر والمراجع عن طريقه هو الملاذ عند عجزي وعجز زوجتي عن توفير الإجابة الفاصلة.

إن الشبكة العنكبوتية قد وفرت لأبنائنا عدداً هائلاً من الإحصاءات والأرقام والمؤشرات المسحية، بل إن غزارة مصادر الأرقام قد مكنتهم من تمحيص تلك الأرقام والإحصاءات من خلال المقارنة بينها ومحاولة معرفة أقربها إلى المعقولية، وهذا في حد ذاته شيء لا يقدر بثمن، فالأرقام توفر إمكانات هائلة لإجراء البحوث والدراسات، وقد صدق من قال: «أعطني رقماً أعطك كتاباً».

ج- إن أغلب المدارس الذكية تعتمد اليوم في تعليمها على الأجهزة التقنية أكثر من اعتمادها على العنصر البشري، ويمكن أن أشير هنا على وجه خاص إلى ما يتم في كثير من المدارس العربية من تدريب الطلاب على تصميم الشرائح الإلكترونية، كما هو الشأن في برنامج (بوربوينت) حيث يُكلف الطلاب بكتابة بعض واجباتهم المدرسية وتحضير بعض الدروس من خلال تصميم شرائح إلكترونية وعرضها أمام الطلاب في الفصل الدراسي مما جعل الأطفال و الفتيان يشعرون بالريادة والإبداع والاستقلالية في البحث عن المعلومة، إلى جانب أن كثيراً من ذلك يتم عبر فرق صفية، يشكلها المعلم لإعداد بعض الموضوعات أو تحضير بعض الدروس، مما يساعد الأطفال على تعود العمل ضمن فريق، وما يستلزمه ذلك من التحلي بالعديد من الفضائل مثل الإيجابية والتكيف والمراعاة... وقد شكل كل هذا نقلة نوعية حميدة على صعيد التعليم.

د- قدمت شبكة الإنترنت الفرصة الأكثر أهمية للفتيان والشباب والناضجين في مجال التدريب على الكتابة والتعبير عن الرأي إذ صارلدينا منذ أواسط تسعينيات القرن المنصرم ما يُعرف بالمدونات الإلكترووينة حيث يقوم الطلاب والشباب بفتح مواقع لهم على النت يكتبون عليها كل ما يعنُّ لهم من آراء وتحليلات وملاحظات شخصية وتعليقات على الأحداث، وبهذا انتهت معضلة كبرى هي الإعراض عن الكتابة والتعبير الأدبي عن الرؤى والاهتمامات الشخصية بسبب صعوبة النشر، وتفيد إحدى الدراسات أن في العالم اليوم ما يزيد على سبعة وعشرين مليون مدونة، وهذا رقم كبير جداً وذو دلالة خطيرة!.

النشر اليوم على النت مجاني، وهذا يعني أن الباب مفتوح لتدريب صغارنا على الكتابة وتحمل مسؤولية التأثير المعرفي، وإن على الآباء والمعلمين توجيه الأطفال في البداية ليمارسوا التدوين بالطرق الصحيحة وفي إطار الآداب الإسلامية والمنهج العلمي الموضوعي.

هـ - لا نستطيع أن نطوي الحديث عن هذه الإيجابية دون الإشارة إلى ما وفرته وسائل الاتصال الحديثة، وشبكة الإنترنت على نحو أخص من إمكانية التعليم والتدريب عن بُعد، حيث إننا إذا قلَّبنا نظرنا في العالم، فإننا سنجد آلاف الجامعات والمدارس التي تقدم البرامج الدراسية عن بُعد إذ تحول الظروف والأوضاع المختلفة دون اجتماع الطلاب بأساتذتهم، كما أن لدينا عند مطلع كل شمس آلاف الدورات التدريبية التي تُقدَّم عبر الشبكة العنكبوتية حيث يتلقى مئات الآلاف من الناس دورات تدريبية في مختلف الفنون والمهن، وهذا شيء رائع بكل ما تعنيه الكلمة!.

لا يصح لنا في هذا السياق أن ننسى ملايين (الفيديوهات) التي تعلم الصغار والكبار كيفيات صنع الأشياء في منازلهم بأدوات بسيطة، وما عليك إلا أن تدخل على (اليوتيوب) أو على (جوجل) وتكتب عبارة: كيف تصنع... لتنهال عليك الإجابات المحملة بالتجارب والطرق العملية فيما سألتَ عنه في مشهد فريد من إمتاع السمع والبصر!.

هذا كله يعني أن الحرمان من دخول المدرسة لن يعني اليوم الأمية والحرمان من المعرفة، فهناك اليوم مئة طريقة وطريقة ليتعلم الطفل

والفتى كثيراً مما فاته بعدم ذهابه إلى المدرسة والاستماع إلى أساتذتها.

إن هناك الكثير من الإيجابيات التي يمكن أن نتحدث عنها حين نضع وسائل التواصل الاجتماعي في الميزان، لكن فيما قدمنا مقنع، وإن الرسالة التي أود إيصالها إلى الآباء والأمهات، هي: أن وسائل التواصل ومواقعه وكل أجهزته ليست سيئة على نحو مطلق، وتجاهلها وإخراجها من المنزل على نحو شامل شيء غير ممكن، وترك الأطفال يستخدمونها من غير توجيه ورقابة ومتابعة، هو شيء خطير جداً، وهذا ما سنتحدث عنه بشكل واضح عند حديثنا عن التحديات و السلبيات وعند الحديث عن أسلوب مواجهتها وأسلوب علاجها بحول الله وطوله.



التحديات والمخاطر





التحديات والمخاطر

تحدثت في الصفحات الماضية عن إيجابيات النت ومواقع التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية...، ولم يكن في ذلك الحديث أي مبالغة، فهناك فعلاً منافع وفوائد وإيجابيات كبيرة جداً، لكن لو كانت منافع وسائل التواصل أعظم من أضراره، فربما لم تكن هناك حاجة لوجود مثل هذا الكتاب، لكن الحقيقة ليست كذلك فنحن مع وسائل التواصل أمام تحديات ومخاطر حقيقية، تمس أخلاقنا وحياتنا الاجتماعية ومستقبل أبنائنا...

إننا نواجه تحديات، و من شأن أي تحدٍ أنه ينطوي على صعوبة وعناء، ودفع في اتجاه الفشل والهزيمة، لكنه أيضاً ينطوي على فرصة وإمكانية للارتقاء والتقدم، وهذا صحيح هنا على نحو واضح، لكننا أيضاً أمام مخاطر، أي أمام أمور مهلكة وعواقب وخيمة إن لم نتسلح بالوعي والإرادة والمثابرة ونحن نتعامل مع الشبكة العنكبوتية، وما يقوم عليها من معدات ووسائل وألعاب.

إنني أعلن هنا عجزي عن الإحاطة بكل ما كُتب، وقيل حول

مخاطر وسلبيات وسائل التواصل، ولهذا فإني سأحاول تناول أهم ما قيل، وأهم ما يجب أن يقال في هذا الشأن بغية مساعدة الآباء والأمهات وعموم المربين على توجيه الصغار والمراهقين على أفضل وجه ممكن:

١- مشكلة عامة:

نعم الناس اليوم تجاه مشكلة عامة ذات رؤوس متعددة، ولهذا فهي معقَّدة، وبسبب تعقدها هي مربكة ومحيرة، وقد أشارت إحدى الدراسات إلى وجود علاقة طردية بين استخدام الأطفال للهواتف الذكية وبين قلق أولياء أمورهم، حيث أوضحت الدراسة أن ما بين ٧٠ و٨٠ ٪ من الآباء يشعرون بالقلق الدائم من استخدام أولادهم للهواتف الذكية، إما بسبب إفراط الأولاد في استخدام المحتوى وتأثيره بالتالي على مجمل حياتهم، وإما بسبب التكاليف المادية لذلك [١]، وهذا القلق له ما يسوغه لأن في إمكان من يملك الهاتف الذكي رؤية كل الممنوعات، ويستطيع الدخول إلى عوالم مليئة بالإغراء والفساد والفوضى، والذي يقض مضاجع الآباء والأمهات أن منع الفتيان والمراهقين من امتلاك هاتف ذكي أو فتح حساب على تويتر أو الفيسبوك ضعيف الجدوى، وقد يؤدي إلى نتائج عكسية على نحو ما نجده في واقع الحال.

هذه فتاة في السادسة عشرة من عمرها، تنتمي إلى أسرة متدينة، سمع أهلها بمشكلات المراهقين ومخاطر مواقع التواصل، فقرر والدها عدم اقتنائها لهاتف ذكي، كما قرر، منعها من فتح أي صفحة

١- استخدام الأطفال للهواتف الذكية بقلم محمد النجار، مقال منشور على النت.

على أي موقع اجتماعي، وقد تضايقت الفتاة من ذلك، وأخذت تفكر في حل، ثم وجدته في أنها طلبت من زميلتها في الثانوية أن تفتح لها صفحة على الفيسبوك باسمها، وكانت تعطيها قصاصات عند لقائها بها في المدرسة لتنشرها على تلك الصفحة، وقد تكفلت صديقتها هذه بإطلاعها على أخبار الصفحة، وبعد مدة تعاطف معها أخوها الكبير، واشترى لها هاتفاً ذكياً، من غير علم أهلها، وانتهت المشكلة!

لدينا فتى في الخامسة عشرة أذن له أبواه بفتح صفحة على الفيسبوك بشرط أن يكون من أصدقائه فيها ليطلعا على كل ما يقوله هو وأصدقاؤه على تلك الصفحة، ومضت الأمور قرابة سنة على نحو جيد، وخلال تلك السنة تعمقت العلاقة بينه وبين أحد أصدقائه الافتراضين، وكان ذلك الشاب يسكن في حي آخر من مدينته، وقد قام الفتى بزيارة صديقه، وقد تعرف خلال تلك الزيارة على ثلاثة من طلاب الجامعة، وتكرر اللقاء، ثم قرر الجميع فتح صفحة مغلقة على الفيسبوك، وكان بعضهم سيئاً جداً، ولم يتضح شيء من أمرهم حتى فوجئ الأبوان بالشرطة يطرقان باب منزلهما، باحثين عن الفتى بسبب الاشتباه في ترويج المخدرات في مدرسته!.

هذه القصص والحكايات بالإضافة إلى ضعف الاهتمام حملت كثيراً من الأسر على ترك الحبل على الغارب مع شيء من النصائح والمواعظ بين الفينة والفينة، وقد أشارت دراسة في دولة خليجية إلى أن نحواً من ٨٠٪ من الأسر فيها، لا يعملون على تقنين استخدام أبنائهم للتطبيقات الحديثة، ونحو من ٢٠٪ فقط لديهم آلية معينة ومقننة لاستخدام أبنائهم للتطبيقات وفق أنظمة الحماية!.

هناك من الآباء من يقلق على ما ترمز إليه وسائل التواصل الاجتماعي ومحتوياتها المتدفقة، حيث قال أحدهم:

الدول المتقدمة تصنع وسائل التواصل، وترسلها إلينا، وهذا جعلنا نستهلك منتجات متقدمة للغاية دون أن نستطيع امتلاك تقدم فكري واجتماعي يؤهلنا لاستخدام تلك المنتجات على نحو رشيد، إن وسائل التواصل لم تعد بالنسبة إلينا عبارة عن أدوات نستخدمها، نحن فيما نراه مناسباً، وإنما صارت أدوات للسيطرة علينا وتغيير أنماط حياتنا.

إن تحكم وسائل التواصل بنا قد أدى فعلاً إلى أن نكون أشبه ببضائع أو منتجات تم تصنيعها بواسطة خطوط التجميع، فنحن متشابهون اليوم إلى حد بعيد، وهذا يجعلنا نفقد خصوصياتنا وإنسانيتنا، ثم يقول ذلك الأب المثقف: أليس في هذا ما يُقلق؟

أنا من جهتي كذلك لا أستطيع إخفاء التوجس والقلق من هذه الوضعية التي صار إليها الصغار والكبار، من الخضوع الثقافي إلى ما تعرضه مواقع التواصل من معايير وتطلعات وأعراف، أي بعبارة أخرى ما تقوم به من العبث بـ (الثقافة) والرمزيات، وقد كان هتلر يقول: حين تُذكر كلمة (ثقافة) أتحسس مسدسي!

نعم هناك اليوم تسابق محموم بين الصغار والكبار على نيل أكبر قدر من الشهرة على مواقع التواصل، والانتظار بشغف إعجابات الأصدقاء مع محاولات كثيرة لرفع أعدادهم، بل صار هناك من يقوِّم التمكن العلمي والمعرفي لدى العلماء من خلال أعداد متابعيهم

على الفيسبوك وتويتر، ولا ننسى في هذا الصدد التغيير الذي أدخلته وسائل التواصل، ولا سيما سناب شات و الفيسبوك والانستغرام... على معايير الحرص على الخصوصية الشخصية والاجتماعية، حيث يجري التخفف من كل ذلك من أجل المزيد من الشهرة والمزيد من التأثير، نعم إن بيوت كثيرين من الأسر غدت من غير أبواب ولا نوافذ، بل من غير جدران، من خلال الجرأة على كشف الكثير من الأسرار، وما يُعتبر شأناً خاصاً جداً إلى حد الهوس!.

إذن هناك قلق كبير لدى كثير من المثقفين حيال تغيير ثقافتنا على المستوى العميق، وهذا يمس الهوية والاتجاه على نحو خطير!.

٢- الأخلاق والسلوك:

لعل التأثير في أخلاق الناشئة واهتماماتهم وسلوكياتهم، هو من أسوأ ما تتركه وسائل التواصل الاجتماعي في حياتهم، وله في الحقيقة العديد من الأبعاد، منها:

- المراهقون كانوا وما زالوا هم الهدف الأساسي للمتحرشين جنسياً، وقد ذكرت دراسة نشرتها (الإندبندنت) البريطانية أن المراهقين هم الأكثر عرضة لما يعرف بالتحرش الإلكتروني على الشبكة، وهذا التحرش طبعاً لفظي، وهذا يعني أن طلاب المرحلة المتوسطة حيث المراهقة المبكرة، وطلاب المرحلة الثانوية حيث المراهقة المتوسطة هم من يحتاج فعلاً إلى التوجيه والعناية، فمرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرجولة، والمراحل الانتقالية، دائماً صعبة

ومربكة ومضطربة.

قد قامت مؤسسة غير ربحية بإجراء دراسة حول التحرش على النت حيث تم سؤال طلاب أعمارهم بين العاشرة والرابعة عشرة عن تعرضهم للتحرش، وكانت إجاباتهم على النحو الآتي:

- ٤٢٪ من الأطفال تعرضوا للتحرش في أثناء وجودهم على الشبكة الإلكتروينة.
- ٣٥٪ من الأطفال تعرضوا للتهديد على الشبكة.
- ٥٨٪ من الأطفال يعترفون بأن شخصاً قال لهم كلمات بذيئة ومؤذية على الشبكة الإلكترونية.
- ٥٨٪ من الأطفال لم يخبروا أولياء أمورهم، أو شخصاً بالغاً عن أمر وضيع حصل معهم على الشبكة الإلكترونية [١].

وقد يسأل بعض الآباء والآمهات: كيف أعرف ما إذا كان ابني يتعرض للتحرش الإلكتروني؟

الحقيقة أنه ليس لدينا أمارات قاطعة، وإنما ظنية وغير مؤكدة، وذلك كأن:

- يتوقف الطفل أو الفتى فجأة عن استخدام جهاز الحاسب الخاص به، أو جهاز الهاتف الذكي.
- يبدو عليه الغضب والتوتر من غير سبب واضح.

---

١ - تنشئة الطفل الرقمي: ١٤٥،١٤٦.

- قد يبدي رغبة في عدم الذهاب إلى المدرسة، أو الخروج من المنزل.
- يظهر عليه الإحباط، ويتجنب الحديث عما يفعله على أجهزته.
- يغلق جهازه بسرعة حين يظن أن والده... أقبل لرؤية جهازه.
- يرفض استخدام جهازه من قبل شخص آخر حرصاً على إخفاء ما عليه.

مشاهدة مواد إباحية:

مشاهدة الصور ومتابعة المواد الإباحية، ليست مشكلة يعاني منها الأطفال، بل هي وباء إلكتروني يجتاح العالم من أدناه إلى أقصاه، وهناك أرقام وإحصائيات مرعبة في هذا الشأن، ومنها:

- في كل ثانية هناك (٢٥٨، ٢٨) شخصاً يشاهدون مواد إباحية على مستوى العالم.
- ٣٥٪ من جميع ما يتم تنزيله من شبكة الإنترنت على الأجهزة مرتبط بمواد إباحية.
- ٣٤٪ من مستخدمي الإنترنت تعرضوا لرؤية محتوى إباحي من خلال الإعلانات
- ٢,٥ مليار من الرسائل المرسلة عبر البريد الإلكتروني في كل يوم تحتوي على مواد إباحية.
- في كل ٣٩ دقيقة يتم وضع شريط فيديو إباحي على الشبكة،

وهذا في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها.

- في عام ٢٠١٠ ذكر ٤٧٪ من الأسر التي تم استطلاع آرائها أن المواد الإباحية، هي مشكلة في بيوتهم.

- في إحدى الجامعات الأردنية أفاد ٦٧٪ من الطلاب الذين تمت عليهم الدراسة أنهم يستخدمون مواقع التواصل لأغراض لا علاقة لها بدراستهم.

- في السودان أجريت دراسة على ٥٠٠ طالب من طلاب الجامعات، السودانية، وقد أشارت تلك الدراسة إلى أن دخول الطلاب على النت قد أدى إلى الدخول على المواقع الإباحية وإقامة العلاقات المحرمة.

إن الفتيان والفتيات حين يشاهدون صوراً خليعة ومواد إباحية، ينشأ في داخلهم صراع قوي بين ميولهم الغريزية وبين القيم والمبادئ التي نشأوا عليها، وهذا يُحدث لديهم مضاعفات نفسية سيئة، إن هذا الأمر لا يقتصر بالطبع على الصغار، بل يمتد إلى الكبار!

إن مشاهدة المواد الإباحية حين تصبح مشكلة لدى الكبار، فإن معالجة الصغار منها، تصبح شاقة وصعبة، إن لم نقل مستحيلة، وهذا أسوأ ما في الأمر!.

إن الجرأة على الحديث عن العلاقة الخاصة بين الزوجين، وبين الرجال والنساء عامة قد تضاعفت أضعافاً كثيرة على شاشات التلفاز، وفي مقاطع الفيديو، وهذا سهَّل على الصغار مشاهدة المواد الإباحية، بل أغراهم بذلك!.

انحرافات أخرى:

إن توفر الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي لم تؤد إلى إدمان مشاهدة المواد الإباحية فحسب، لكنها أدت إلى انحرافات أخلاقية من نوع آخر، ومن تلك الانحرافات انتشار الغش في الامتحانات وتسريب أسئلة الامتحانات إلى ألوف الطلاب وهم في بيوتهم، كما حدث في بعض الدول العربية مراراً، كما أن من الانحرافات شيوع تناول المخدرات والتدخين بين المراهقين والنساء على نحو غير مسبوق، وقد أشارت إحدى الدراسات على طلاب ثانوية من الثانويات إلى أن المراهقين والشباب الذين يشاهدون على الفيس بوك و تويتر صوراً لأصدقائهم وهم يدخنون، أو يشربون الكحول، يميلون أكثر من غيرهم إلى الشرب والتدخين.

إن الريف الإسلامي أميل إلى المحافظة على نحو عام، وإن الأطفال الريفيين يشاهدون على الشبكة الكثير من الأشياء السيئة التي لم يروها في بيئاتهم الطبيعية، وهذا يجعل انجرافهم إلى الانحراف أسرع بسبب فقد الحصانة التربوية.

باختصار: إن أطفالنا تحيط بهم المخاطر والمغريات من الجهات الست!

٣- التعليم والتثقيف:

لعل أكبر نقطة ضعف في حياة الأمة، تتمثل في ضعف قبضتها على مفاتيح النهضة في العصر الحديث، والتي تتمثل في ضعف الرغبة

في الازدياد من المعرفة والتعمق في التخصص، بالإضافة إلى ضعف مؤسساتنا التعليمية وتخلفها في المقاييس العالمية، وقد جاءت وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية لتزيد الطين بلة، وإن وضعنا مع هذه الوسائل أشبه بطاعن في السن قمنا بإجراء عملية جراحية كبرى له!

السؤال هو: كيف كان تأثير وسائل التواصل على تحصيل المعرفة لدينا؟

أولاً :على مستوى التعليم:

١- من الواضح أن وسائل التواصل إلى جانب الألعاب الإلكترونية قد أثرت على نحو كبير في اهتمامات صغارنا من طلاب المدارس، حيث صار الانشغال بكتابة الواجبات، والاهتمام بما قاله المدرسون ومناقشته بين الزملاء إلى جانب الاستزادة من المعلمين واعتبار اللقاء بهم فرصة كبيرة، صار كل هذا في الدرجة الثانية أو الثالثة من مشاغل الطلاب، وقد أفادت إحدى الدراسات أن نحواً من ٣٥٪ من الطلاب عينة الدراسة يمارسون اللعب بالألعاب الإلكترونية ثلاث ساعات فأكثر في اليوم الواحد، كما أفادت أن نحواً من ٥٦٪ من الآباء والأمهات لم يكونوا راضين عن هذه المدة من اللعب على حساب الدراسة والاستذكار.

أشارت الدراسة كذلك إلى أن انشغال الطلبة بالحديث عن الألعاب الإلكترونية عوضاً عن الحديث عن شؤون الدراسة قد بلغت نحواً من ٧٨٪.

تشجيع الطفل يصلحه أكثر من التأنيب.

وقد أفاد ٤٨٪ من الطلاب أنهم يقومون بتأجيل أداء واجباتهم الدراسية من أجل الاستمتاع بالألعاب الإلكترونية [١].

٢- لدينا دراسات عالمية وعربية كثيرة انتهت إلى نتيجة واحدة هي انخفاض مستوى التحصيل العلمي وذهاب هيبة المدرسة والمعلم من نفوس الطلاب مما يعني عرقلة حقيقية لمسيرة تحسن المؤسسات التعليمة، وعرقلة بالتالي لمسيرة التقدم الحضاري عامة، فقد أفادت دراسة عربية أن ٦٣٪ من طلاب عينة الدراسة يفضلون اللعب على الكتاب المدرسي، كما انتهت هذه الدراسة إلى أن هناك انخفاضاً في الحصيلة العلمية التي يتزودون بها من الدراسة النظامية بنسبة ٤١٪ مما يضطرهم إلى أخذ دروس خصوصية في عدد من المواد.

في دراسة أخرى جرت في الإمارات العربية المتحدة أبدى عدد من مدرسي المدارس انزعاجهم من انتشار ظاهرة استخدام الهواتف الذكية من قبل الطلبة داخل الصفوف الدراسية موضحين أن الطلبة يرصدون المعلمين أثناء الحصة الدراسية بالصوت والصورة أثناء الحصة الدراسية، ونشرها عبر خدمة البلوتوث من باب الهمز واللمز والسخرية.

وأفادت دراسة تمت في إحدى المدارس الأميركية أن مدمني ألعاب الفيديو، يسجلون درجات أقل في الاختبارات.

إذا كانت وسائل التواصل تحتل اهتمامات الطلاب في البيت

١- دراسة سبتي (٢٠١٣) حول نتائج الإدمان على الألعاب على نتائج التحصيل الدراسي لدى الأبناء (منشورة على النت)

والمدرسة والشارع، فإن من الطبيعي أن ينزاح عن بؤرة اهتماماتهم العلم والتعليم والمدرسة، وأيضاً المستقبل الذي يرتبط بكل ذلك!.

ج- تشكل القراءة والكتابة جوهر المهارة اللغوية لدى الإنسان، ويبدو أن وسائل التواصل الاجتماعي قد أصابتها بمقتل، فقد أفاد ٧٠٪ من مدراء المدارس الذين استطلعت آراؤهم في بريطانيا أن الفيس و تويتر يشكلان ضرراً بالغاً على مستويات القراءة والكتابة لدى الطلاب حيث إنهما يتسببان في تشتيت أذهان الطلاب على نحو دائم، وهذا هو نفس ما أشار إليه بعض المختصين التربويين في الكويت عبر استطلاع أجرته جريدة الأبناء هناك إذ لاحظوا أن مواقع التواصل الاجتماعي قد هبطت بمستوى الطلاب في اللغة العربية كتابة وتعبيراً.

إن المعضلة التي نواجهها في هذه المسألة ليست على مستوى أسباب المشكلة، ولكن على مستوى حلها أيضاً، فقد كان الكثير من الآباء والأمهات المتعلمين يساعدون أبناءهم في المنازل على تحسين مهاراتهم في تعلم اللغة، وبذلك يستدركون ما لدى صغارهم من ضعف لغوي، أما اليوم فإن نسبة لا بأس بها من الآباء قد تكون مشغولة عن الأبناء بالدخول على مواقع التواصل واستخدام الهواتف الذكية، أي أن الطبيب صار في حاجة إلى طبيب!.

تقول إحدى الفتيات: أنا الآن أدرس في كلية الطب، وحين كنت في المرحلة الابتدائية قبل عشر سنوات كان لدي ما يشبه الغباء في الإملاء، وقد ساندني في تحسين قدرتي على الكتابة الصحيحة والدي،

واليوم أرى أختي في المرحلة الإعدادية، ولديها أيضاً ضعف في الكتابة الإملائية، وكأن المشكلة لدى أسرتنا وراثية، ومن المؤسف أن أختي لم تنل المعونة التي نلتها من والدي، لأنه رعاه الله صار لديه مدونة على النت، وصار لديه عدد كبير من القراء بالإضافة إلى أنه دائم المتابعة لما يكتبه أصدقاؤه على الفيسبوك، وعلى الرغم من كثرة الوعود التي قدمها لها، إلا أنه لم ينفذ منها إلا القليل، وكان لسان حاله يقول: المشغول لا يُشغل!.

ثانياً: التثقيف العام:

لا يخفى على أحد منكم أن وضعيتنا الثقافية على المستوى العربي والإسلامي تعاني في الأساس من الهشاشة، فليس لدينا دولة إسلامية واحدة يُصنف شعبها بأنه شعب قارئ، أو نَهِم للاطلاع والقراءة، والمؤشرات على هذه الوضعية أكثر من أن تحصى، ومنها على سبيل المثال:

- عدد الساعات أو الدقائق التي يقضيها الفرد المسلم وسطياً في القراءة كل يوم.
- عدد الكتب التي تُنشر كل سنة في الدولة
- عدد البحوث العلمية التي تنشر سنوياً.
- عدد المجلات والجرائد ونسبة انتشارها، وما الذي يُقرأ من أقسامها وموضوعاتها.

- عادات القراءة لدى الناس، ولا سيما سلوكياتهم في أوقات الفراغ والانتظار

- متوسط حجم المكتبات في المنازل ونسبة انتشارها في البيوت.

إذا نظرنا إلى الأرقام المنشورة والمعبرة عن أوضاع العرب والمسلمين في كل هذه المؤشرات وجدنا أنها سلبية، وليست في صالحنا، وهذا يعود إلى انتشار الأمية وعدم تمكننا من ترسيخ ثقافة حب العلم والمعرفة إلى جانب إخفاق مدارسنا وجامعاتنا – في المجمل – في تحبيب الكتاب إلى نفوس الطلاب.

بعد انتشار الحواسيب والهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية بالصورة المذهلة التي أشرت إليها زاد الأمر سوءاً، حيث تراجعت مبيعات الكتب لدى دور النشر خلال السنوات الخمس الماضية إلى أقل من النصف، وبعضها تراجعت المبيعات لديه إلى أقل من الربع، وهذا مع زيادة عدد السكان، وتحسن الوعي العام.

المشكلة هنا واضحة وضوح الشمس، وهي تكمن في أن وسائل التواصل الحديثة جاءت لتنافس الكتاب، مع علمنا أنها تشتمل على الكثير من المغريات، وتتصل بالغرائز على نحو مباشر، جاءت لتنافس (القراءة) والتي هي في الأساس عمل غير ممتع، فصارت النتيجة محسومة والمنتصر فيها واضحاً!

إن الهاتف الذكي قد استطاع فعلاً قلب الكثير من المعادلات وجاء بحالات جديدة من الإدمان، وقد أجرى أحد علماء الكمبيوتر

بحثاً حول (الإنهاك الرقمي) حيث يوضح أنه يعني طريقة التفاعل بين المستخدم والهاتف، والتي تؤدي إلى إدمان استخدامه.

العمل هو النقر على شاشة الهاتف، والدهشة متنوعة، مثل الرغبة في معرفة ما إذا كان شخص ما علَّق على حفلة لي، أو إذا كانت هناك أخبار جديدة، أو رسالة جديدة من صديق، إلى جانب الاطلاع على آخر التعليقات وعلامات الإعجاب على الفيسبوك .. هذا كله يفرز مادة (الدوبامين) أو هرمون السعادة، مما يدفع المستخدم إلى أن يعيد استخدام هاتفه من أجل الحصول على جرعة جديدة منه!. [١]

نعم إن شريحة كبيرة من الناس اليوم قد أدمنوا شيئين:

قراءة الأخبار ومشاهدة مقاطع الفيديو المسلية والسطحية والخفيفة، والشيء الثاني هو إدمان قراءة النصوص القصيرة، ويعود (الفضل!) في هذا إلى تويتر- فقد عوَّد الجميع على كتابة وقراءة سطرين ليس أكثر في أي قضية صغيرة أو كبيرة!.

إذن نستطيع القول: إن الثقافة الرفيعة والمتخصصة والعميقة قد أصيبت بمقتل، لأن هذه الثقافة متوفرة على نحو أساسي في الكتب، والنصوص المركزة والفلسفية من جملة ما أصيب بأفدح الأضرار لأن وسائل التواصل الاجتماعي والإدمان عليها لم يتركا للجيل الجديد أي وقت للتركيز على النصوص المعقدة والمهمة!.

تتضاعف هذه المشكلة في نظري من السياق التي تتفاعل فيه، حيث إن العالم يستخدم البحث العلمي الرصين والتركيز في التخصصات

١ -انظر جريدة الرياض العدد ١٦٦٦٥: إدمان جديد اسمه الهواتف الذكية.

بوصفها البوابة الأساسية لولوج المستقبل واحتلال مقعد فيه!.

٣- الإدمان:

الإدمان هو اعتياد مَرَضي للإنسان على سلوك أو عقار معين أو مادة مخدرة إلى درجة وصول تأثير ذلك الاعتياد إلى كل سلوكياته اليومية مع الشعور بالعوز وعدم القدرة على الاستغناء، وحين يتعذر على المدمن ممارسة ما أدمن عليه لأي سبب من الأسباب فإنه يشعر بتعكر المزاج، ويصبح همه الوصول إلى ما أدمن عليه بقطع النظر عن الأضرار والسلبيات المترتبة عليه.

إذن نحن نتحدث عن نوعين من الإدمان: إدمان تناول شيء معين، كالمواد المخدرة، وإدمان سلوك وفعل شيء ما، وإلى هذا الأخير يعود إدمان استخدام الهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية والدخول على مواقع التواصل الاجتماعي.

إن رنين كلمة إدمان هو رنين مزعج بسبب دلالته الخطيرة، وبسبب التجربة الإنسانية السيئة معه.

لماذا كان الإدمان خطيراً؟

سوف تتضح مخاطر الإدمان بشكل أوضح حين نتحدث عن علاماته وأعراضه، لكن أستطيع أن أقول هنا: إن مجرد شعور الإنسان بالعوز لممارسة سلوك معين هو نوع من القهر له والضغط على إرادته والتي ينبغي أن تكون حرة طليقة، كما هي الفطرة وكما هو شأن

الإنسان السليم، كما أن للإدمان مشكلة كبرى، تتمثل في ذلك الخلل الذي يذهب بالتوازن الشخصي للمدمن، فالواحد منا في حاجة إلى النوم والطعام والرياضة والتحدث إلى الآخرين، كما أن عليه عبادات مفروضة وواجبات ومسؤوليات تجاه أسرته وكسب رزقه... الإدمان يُخفي عن وعي المدمن أحاسيسه بكل ما ذكرناه لصالح ما يتطلبه الإدمان من سلوكيات وتصرفات... هذا يعني أن حياة المدمن هي حياة فوضوية وفقيرة بمعاني الالتزام والإنجاز والتوازن، ومن هنا كان الوعي بهذه المشكلة من أولويات المربين والمربيات.

السؤال الذي يفرض نفسه علينا هو: إلى أي حد صار إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة مؤرقة؟

أود أن أقول في البداية: إن الإدمان على الإنترنت يرتبط بعاملين أساسيين، هما: المدة الزمنية التي يقضيها المستخدم على الإنترنت يومياً، فمقدار تلك المدة يشير إلى مدى تمكن علة الإدمان منه، أما العامل الثاني فهو مدى سيطرة الموضوعات التي تُعرض على مواقع التواصل الاجتماعي على وعيه واهتماماته، فمن أفق هذين المؤشرين الكمي والنوعي تتضح درجة الإدمان لدى الشخص.

في سياق الاهتمام بمعرفة مدى انتشار الإدمان على وسائل التواصل قامت مؤسسة بريطانية معنية بالأطفال بدراسة على عدد من الأطفال، فتبين أن نحواً من ٤٠٪ منهم عبَّر عن خشيته من أن يكونوا مدمنين على تصفح المواقع الإلكترونية.

ونشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية في أغسطس من عام ٢٠١٥

دراسة أشارت فيها إلى أن نحواً من ٤٠٠ مليون شخص حول العالم يعانون من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

في دراسة أخرى حول إدمان الإناث على النت تبين أن اللواتي يخشين منهن فقدان الهاتف أو نسيانه أعلى من نسبة الذكور، حيث أشارت الدراسة إلى أن ٧٠٪ من النساء مدمنات هاتف و ٣٦٪ منهن لديهن ميول لامتلاك أكثر من هاتف واحد، وتزداد نسبة الإصابة بهذا الإدمان لمن هم في أعمار ١٨ – ٢٤.

تقول إحدى الفتيات في تجربة شخصية: في ذات يوم حاولت فرض حظر على بعض رفيقاتي، وطلبت منهن وضع هواتفهن جانباً لمدة نصف ساعة فقط، وكانت النتيجة هي الرسوب المدوي في الاختبار حيث كنت أكثرهن صموداً، مع أني صمودي لم يستمر أكثر من عشر دقائق!

نعم إن إدمان استخدام الهواتف الذكية يحوِّل حياة المدمن إلى ساعات انتظار، إنه ينتظر شيئاً ما، ويتلهف إلى معرفته مثل تلهف الطالب لمعرفة نتيجة امتحانه، مع أن المدمن يدرك في قرارة نفسه أن ما ينتظره لن يكون مهماً، وسواء رآه الآن أو بعد ثلاث ساعات لا فرق في ذلك، لكن من طبيعة الإدمان أنه يجعل سلوكياتنا من غير معنى ولا منطق!.

لا شك لدي اليوم أن نسبة المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي في ازدياد، وأن التعافي من هذه العلة يحتاج إلى وعي وإرادة، يفقدهما كثير من المدمنين!.

قد صدق من قال: إن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي قد فاق الإدمان على الكحول والمخدرات والقمار، والسبب هو الهاتف الذكي الذي بات يلازمنا كملازمة الظل للشخص!.

ما علامة الإدمان؟

نحن هنا نتحدث عن إدمان الهواتف الذكية وتطبيقاتها، كما أننا نتحدث عن إدمان الألعاب الإلكترونية وكذلك الدخول على مواقع التواصل مثل تويتر وفيس بوك، إذ إن علامات الإدمان على هذه مجتمعةً واحدة، ومنها:

١- الشعور بالانزعاج والقلق الشديدين في حالة البعد عن الهاتف الذكي.

٢- المدمن يتفقد هاتفه الذكي يومياً بكثرة قد تصل في بعض الحالات إلى ٣٠٠ مرة!.

٣- الشعور بالسعادة عند استخدام الهاتف المحمول، وبعضهم يشعر بالسعادة بمجرد النظر إليه.

٤- يميل المدمن إلى العزلة، وكثيراً ما يترك جلسة عائلية ليخلو بأصدقائه الافتراضيين، وليشاهد ما يُكتب على مجموعاته على الوتسآب والتيلجرام والفيسبوك.

٥- يلازمه الهاتف الذكي ملازمة شديدة فهو ينظر فيه وهو على طاولة الطعام وفي وسائل النقل وأثناء قيادة السيارة، وبعضهم

يدخلونه معهم إلى الحمام!.

٦- قام (ماركوفيتس) بتطوير تطبيق لقياس العادات المختلفة في التعامل مع الهاتف الذكي، وقد أظهر الرصد الذي قام به من خلال هذا التطبيق أن المستخدم ينظر في المتوسط إلى هاتفه الذكي نحواً من ٨٨ مرة في المتوسط، ويقوم بإرسال رسالة، أو الرد على رسالة نحو ٥٣ مرة في اليوم الواحد

٧- تتراجع لدى الطالب مدمن الإنترنت درجة اهتمامه بأداء واجباته المدرسية، كما يتراجع لديه الاهتمام بالفوز بالمراكز المتقدمة بين زملائه.

٨- يشعر المدمن على النت عامة بشيء من الاكتئاب، كما أنه يشعر بقلة القيمة بسبب انهماكه في أمور لا يشك أنها تافهة.

٩- ينظر إلى الجوال باستمرار في كل الأوضاع التي يتمكن فيها من ذلك كحاله حين يكون في طريقه إلى المسجد والعودة إليه وعند توقفه بسيارته عند إشارة المرور وخلال انتظاره في عيادة الطبيب، وهو في كل هذه الحالات لا ينشغل بشيء مهم كقراءة كتاب خزنه في جواله، وإنما ينشغل بما يعتقد أنه مناسب لملء الوقت الضائع!.

الذي أريد أن أقوله في نهاية الحديث عن علامات الإدمان: إن لكل وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية خصوصية معينة مع أنها جميعاً قد تكون أدوات للإدمان، والمهم أن ندرك أنه لا يجوز أن ننظر إلى كل انشغال بالهاتف على أنه إدمان، فمن الناس من يتصفحون بريدهم الإلكتروني عن طريق الجوال، ومن

شبابنا من تعودوا قراءة الكتب الإلكترونية، ومن الطلاب من يبحث عبر جواله عن مواد علمية ليكتب بحثاً مهماً...

لكن حين لا يأتي للمرء على بريده إلا رسالتان أو ثلاث يومياً، ومع هذا فهو يتصفحه ثلاثين مرة في اليوم، فهذا لا شك إدمان، وحين يجلس الطفل أو الفتى أربع ساعات يومياً متنقلاً من لعبة إلكترونية إلى أخرى، فهذا كذلك إدمان، وحين يفتح الشاب صفحته على الفيسبوك عشرين مرة في اليوم، فهذا إدمان... إني أعتقد أن كثيرين منا صاروا يعرفون كيف يفرقون بين الإدمان على استخدام الجوال وبين الاستفادة منه على نحو جاد.

٤ - صحة العقل والجسم:

إن الإدمان على وسائل التواصل قد أدخل تغييرات جذرية على حياة كثير من الناس، وهذه التغييرات أحدثت خللاً في عمل الدماغ وطريقة نموه وتشكُّله لدى الصغار، كما أنها أحدثت تغييرات سلبية في البيئة النفسية لدى المدمنين، كما أن الجسم حُرم في أحيان كثيرة من الأنشطة الرياضية والاجتماعية التي يحتاجها للاحتفاظ بطاقته وعافيته.

وأنا إذ أتحدث عن مجمل الأضرار التي لحقت بعقول صغارنا وأنفسهم وأجسامهم، أستصحب الإيجابيات والمنافع التي جاءت بها الإنترنت ووسائل التواصل والتي أشرت إليها من قبل، وهذا من باب الموضوعية والتوازن في رؤية الأشياء ومعالجتها.

أولاً: العقل والنفس:

١ - التشتت:

ربما كان التشتت وضعف القدرة على التركيز على موضوع واحد أو قضية واحدة مدة طويلة، أقول: ربما كان هذا هو أكبر تأثير سلبي لوسائل التواصل في أدمغتنا وطرق تفكيرنا، بل في إنجازنا وإبداعنا وأسلوب حياتنا، وهذا يستدعي مني التركيز، وكذلك من القارئ الكريم!.

أ- لدينا العديد من الدراسات التي تثبت أن تأثير الأجهزة الحديثة ووسائل التواصل على الانتباه في حالة من التزايد، فقبل خمسة عشر عاماً كان المتخصصون يتحدثون عن أن نسبة ١٪ مصابون بتشتت الانتباه وفرط الحركة، واليوم ارتفعت النسبة إلى ١٠٪، وهذا مع أنه قد يعود في جزء منه إلى أسباب أخرى مثل الأشعة (الكهرومغناطيسية) إلا أن السبب الأكبر يظل هو الإدمان على محتويات معينة، والارتباط بالكثير من المواقع والأجهزة في آن واحد، وفي هذا يقول المثقف الأميركي (نيكولاس كار): إن طبيعة العادات التي تخلقها شاشة الكمبيوتر مثل الروابط وتداخل الصفحات وعمل مهام متعددة في نفس اللحظة بين الجوال والإيميل والماسنجر والفيسبوك والقراءة من كتاب وغيرها...، يؤدي في الحقيقة إلى تأثيرات سلبية حادة على قدرتنا على التركيز والتحليق الذهني والانغماس في الفكرة، وهي جميعاً مطلوبة حتى تحقق الكتب الفائدة المطلوبة.

ويؤكد هذا دراسة نُشرت في (نيويورك تايمز) تقول الدراسة: إن

الأشخاص الذين يقومون بمهام متعددة في نفس الوقت، ولا يركزون على مهمة واحدة، لديهم قدرات أضعف في (التركيز) بل إن أداءهم أقل في كل اختبار ذهني أو عصبي مقارنة بمن يركزون على مهمة واحدة.

في دراسة ثالثة شارك فيها نحو نصف مليون طفل من طلاب المرحلة المتوسطة، تبين أن وجود الإنترنت السريع في المنازل والاستخدام المكثف له، على علاقة عكسية واضحة بأداء الطلاب في المدارس، ولا سيما في المواد التي تتطلب قدرات ذهنية مثل الرياضيات، بمعنى أنه كلما ارتبط المنزل بالتقنية أكثر قلّت قدرات أطفاله على الدراسة.

ب- إن التقنية باتت تقدم للدماغ وللعقل أكثر بكثير مما يحتاجه، فهو يقتات على التركيز والبناء السليم لمفردات الذاكرة ومنطق التفكير وتحفيز الإبداع، وهذه المفردات تتناقض تماماً مع طبيعة معايشة التقنية بفوضوية ما تعرضه علينا وبتجاهلها للصوت النخبوي والعلمي الذي يقود الحضارات في العادة، نعم إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لا يتطلب أياً من مهارات التركيز، وهذا يجعل الدماغ يتعود قلَّة التركيز.

ج- الأخبار القصيرة المتوالية بكثافة على تويتر والواتس آب... والتي نقرؤها كل يوم جعلت الدماغ يملُّ من قراءة الكتب والمقالات، وإن هرمون السعاد (الدوبامين) قد ارتبط إفرازه بتلك الأخبار الجديدة، ولهذا فإننا نتابعها بشغف وشوق، على عكس حالنا مع المقالات العلمية والكتب الجادة!.

وهذا يعني أن الصغار – ولا أستثني الكبار– صاروا مشتتين بين ألف لون ولون من المعرفة التافهة أو التي لا تعنيهم على الأقل بعيداً عن بناء معرفة تخصصية متماسكة يحتاجونها في قابل الأيام!.

أطفالنا يحتاجون اليوم وغداً أكثر إلى بنية دماغية قادرة على تقييم المعطيات ؛ اتخاذ القرارات المناسبة وإن القراءة في الكتب القيمة هي التي توجد عقلاً هادئاً متمرساً، أما وسائل التواصل، فإنها لا تُنتج سوى العقل المشتت والمتنقل...

د. دماغ الطفل والمراهق يختلف عن البالغ؛ إذ إنه يظل في حالة من النمو والتشكل حتى سن الثانية والعشرين، أي عند الانتهاء من مرحلة الدراسية الجامعية، ومن هنا كانت خطورة وسائل التواصل الاجتماعي على الصغار أضعاف ما هي عليه بالنسبة إلى الكبار

إن النت بتطبيقاته المختلفة يشكّل عقول الصغار ويصوغها بطريقة تتناسب مع نوعية السلوك الذي يمارسونه، حيث إن الخلايا الدماغية ونقاط التشابك العصبي التي لا تستخدم في التركيز وقراءة النصوص الطويلة تضمر، وتضمحل لصالح دعم الخلايا والارتباطات العصبية التي تحفز على القراءة العابرة والتفكير السريع المشتّت والتعليم السطحي، وهذا ما يثبته العديد من الدراسات.

باختصار شديد إن الإنترنت تغير في الأدمغة، وتستولي على الوعي، لتقوم بالتالي بتشتيته بين عدد من المعطيات والوافدات المبعثرة، والتي تنشئ من جهتها ذاتاً مبعثرة!.

٢- تسميم الأدمغة:

لم تتعرض عقول الأطفال والمراهقين والشباب للتضليل في أي عصر من العصور كما يحصل اليوم، وذلك بسبب وسائل التواصل، فالغلاة والمتطرفون لا يحتاجون اليوم إلى أي مكان كي يجتمعوا بشخص، أو يقوموا بغسل دماغه، أو تجنيده لصالح تنظيماتهم ومغامراتهم، فالإنترنت بتطبيقاتها المختلفة ومواقع التواصل الاجتماعي على نحو خاص قد أغنتهم عن التنقل والسفر، إن لدينا مئات الملايين من الأطفال والمراهقين، وإن الغلاة لا يحتاجون في عملهم إلى كل هذه الأعداد الضخمة، إنهم لو راهنوا على (١) في الألف منهم لحصلوا على مئات الألوف، وقد صار لدى الغلاة خبرة واسعة في غسيل أدمغة الشباب عبر تويتر والفيسبوك وعبر الألعاب الإلكترونية أيضاً، وقد استطاعوا خلال سنوات قليلة أن يجتذبوا إليهم عشرات الألوف من الفتيان والشباب، إنهم يستغلون الأحوال المعيشية الصعبة لهم، وأحياناً يتحدثون عن المظالم التي يتعرض لها المسلمون في العديد من دول العالم، كما أنهم في بعض الأوقات يشوهون معاني الجهاد والحكم الإسلامي والخلافة وعقيدة الولاء والبراء، ومفاهيم تتعلق بالتحالف مع الآخرين ومهادنتهم... والهدف واحد هو إثارة الحمية في نفوس الشباب، ودفعهم إلى القتال في الأماكن الملتهبة في عالمنا الإسلامي والعربي، وأساليبهم باتت معروفة ومكشوفة لدى السواد الأعظم من الناس، لكن كما ذكرت قبل قليل: إنهم يراهنون على واحد في الألف من الأطفال والمراهقين والشباب. الذي أود لفت النظر إليه هو استغلال

الألعاب الإلكتروينة لتسهيل عملية القتل في أذهان الصغار، وعلى سبيل المثال فإن (داعش) طورت اللعبة المعروفة: (جراند ثيفت أوتو 5) وسمتها (صليل الصوارم) في مسعى منها لتدريب الأطفال والمراهقين على قتال خصومها، وأعلن الذراع الإعلامي للتنظيم أن هناك إصدارات أخرى لألعاب إلكترونية على هذه الشاكلة، و نشر التنظيم فيديو تشويقي للعبة، نشره على (يوتيوب) حيث يبدأ بتوجيه رسالة تحذيرية، ورد فيها: ((ألعابكم التي تصدرونها، نحن نمارس نفس هذه الأفعال المتواجدة في ساحات القتال)) وقد قسَّم الفيديو اللعبة حسب التكتيكات القتالية المعروفة عن التنظيم حيث تمارس الشخصيات الإلكترونية الشبيهة بمقاتليه أعمالها بمكائن لتفجر المركبات العسكرية وأخرى متخصصة في القنص وثالثة بقتال الصاعقة والهجوم على المنشآت العسكرية بالسلاح الأبيض والمسدسات الكاتمة للصوت.[١]

إن أسوأ ما يلقنه الغلاة لأطفالنا وفتياننا ليس الفنون القتالية من خلال (صليل الصوارم) ولكن استسهال الحكم على المسلمين بالكفر والردة واستسهال استباحة الدماء المعصومة حتى أقدم بعض المراهقين على قتل آبائهم وأمهاتهم وأعمامهم وأخوالهم....

إن الغلو يشتغل على الدماغ، ويضرب مركز الإدراك فيه، ويحوّل المسلمات الشرعية والأخلاقية إلى أفكار محرَّفة أو مشكوك فيها.

طبعاً هناك مئات الألعاب الإلكترونية التي يلعب بها الصغار،

١ – انظر تقريراً عن هذه اللعبة منشوراً على النت بقلم أحمد الخضر.

ويقومون من خلالها بإبادة الأعداء الافتراضين وإسقاط الطائرات و إغراق السفن، وهي تجعلهم دائماً في اجواء الصراع والتنافس والتغلب، على حساب روح السلام والطمأنينة والتعاون والرحمة، لكن هذه الألعاب تظل أقل ضرراً من الألعاب التي تستند إلى خلفية التكفير واستحلال الدم.

٣- أضرار نفسية متعددة:

بما أن إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يسلب من المدمن جزءاً من طلاقة إرادته وجزءاً من حريته الشخصية في التصرف حسب مقتضيات العقل والمصلحة، وبما أن إدمان الدخول على مواقع مثل تويتر وفيسبوك، يجعل الطفل ينفتح على عالم مترامي الأرجاء...، فإن من الطبيعي ألا يكون لدينا نفسيات سوية ومستقرة بالمعنى المألوف والمطلوب، ومن هنا فقد استنتج علماء بريطانيون أن الاستخدام المفرط للنت قد يؤدي إلى (الاكتئاب) وأظهرت دراسة جديدة أن (١،٢٪) من المدمنين على الإنترنت يشكون من الاكتئاب أكثر من غيرهم بمعدل خمس مرات.

أستاذ في جامعة (كالفونيا) قام بإجراء دراسته على (١٠٠٠) مراهق ومراقبة (٣٠٠) آخرين، وقد انتهت تلك الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: ازدياد الأنانية لدى المراهقين الذين غالباً ما يستخدمون الشبكات الاجتماعية بالإضافة إلى اضطرابات نفسية وميول عدوانية وقلق واكتئاب واضطراب في النوم...

أحد الباحثين يؤكد هذا ويرى أن هناك اكتئاباً، اسمه اكتئاب الفيسبوك، حيث يصاب بعض الأطفال بالتوتر والمزاجية، وأحياناً يكون لديهم شعور بالحسد والضغينة، بالإضافة إلى حب الظهور والإثبات الزائف وغير الحقيقي للذات، وتفيد دراسة أجريت في جامعة (متيشغان) أنه كلما استخدم الشباب الفيس بوك أكثر تراجع لديهم الشعور بالرضا عن النفس، والشعور بالرضا عن حياتهم ككل.

عليَّ بعد هذا أن نقول: إن الأضرار النفسية والشعورية التي يسببها إدمان وسائل التواصل للأطفال تختلف على نحو ظاهر بحسب استعداد كل طفل، ولكن من المتفق عليه أن هناك ضرراً ما يجب تجنبه.

ثانياً- الصحة البدنية:

من المتفق عليه أن وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية قد أدخلت تغييرات جذرية على حياة الأطفال على مستوى النشاط والحركة، فقد كان من المألوف خروج الأطفال والفتيان من منازلهم لممارسة مختلف الألعاب البدنية مع زملائهم في الشوارع أو الملاعب... وكان من المألوف أن الطفل لا يعود إلى بيته إلا إذا جاع، أو أخذ منه الإجهاد كل مأخذ، أما اليوم فإن الأطفال يلازمون منازلهم حتى يظلوا في نطاق تغطية شبكة الإنترنت، ولا يغادرونها إلى ممارسة أي نشاط على الرغم من حث أهلهم لهم، وما هذا إلا لأن الأنشطة

الرياضية والألعاب التقليدية لم تعد تجذبهم بالقدر الكافي!.

هذه الوصفية ترتب عليها بعض الأضرار الصحية على الأطفال، ومن تلك الأضرار ذلك الخمول والسكون الذي لا يساعد في العادة على نمو عضلات الطفل، بالإضافة إلى السمنة وزيادة الوزن وإجهاد العينين بسبب النظر إلى الشاشات الساعات الطوال كل يوم، وبعض المختصين يحذر من أن قلة الحركة قد تؤدي إلى تخثر الدم في الأوردة العميقة وأمراض أخرى ترتبط عادة بالسلوك غير النشط مثل الإصابة بداء السُّكر.

أخيراً لدينا جدل حول تأثير الموجات (الكهرومغناطيسية) الصادرة عن الأجهزة المحمولة وخطورة التعرض لها في سن مبكرة، وهناك من الدراسات ما يؤكد أن تلك الأشعة ترفع نسبة احتمالية الإصابة بالسرطان، وتشير بعض إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن هناك ازدياداً في نسبة الإصابة بسرطان المخ لدى الأطفال خلال السنوات العشر الأخيرة بنسبة ٢١٪.[١]

إن شركات تقنية وسائل الاتصال تنفي وقوع أي ضرر، وتشكك في صحة الدراسات التي تثبت ذلك؛ ولا شك أن لها مصلحة كبرى في ذلك.

٥- الجانب الاجتماعي:

الإنسان مدين في شخصيته واتجاهاته... لأمرين: ما ورثه عن

١- انظر جريدة الاتحاد بتاريخ ١/٢/٢٠١٣ حيث نشرت تحقيقاً حول تهديد الهاتف لأدمغة الأطفال الرضع.

آبائه وأجداده من سمات عقلية ونفسية وجسدية، والبيئة التي يعيش فيها، وكلما درج الناس في سلم الحضارة أكثر، صار ما يكتسبونه من بيئاتهم الاجتماعية أكثر أهمية مما ورثوه من آبائهم وأمهاتهم.

إن الخالق العظيم ﷻ خلق الإنسان على أنه كائن اجتماعي، فهو حتى يستكمل إنسانيته، ويرقى في معارج الكمال يحتاج إلى العيش في مجتمع، وإن السنوات الست الأولى من عمره هي المرحلة الأكثر أهمية في حياته، لأن معظم الخطوط العميقة في شخصيته ترسم في هذه السنوات، وإن الأسرة هي من يحتضن الطفل فيها، وإن الاحتضان الأسري يعني أكبر قدر ممكن من التفاعل بين الأطفال وأسرهم ولا سيما أمهاتهم، ومن هنا كان انعزال الطفل عن والديه جسدياً أو شعورياً، في منتهى الخطورة لأنه يعني الحرمان من درجة من النضج الانفعالي والشعوري، هو في أمس الحاجة إليها في كل مراحل حياته.

بناء على هذا نستطيع القول: إن إدمان الأطفال لوسائل التواصل، يسبب لهم ما يشبه العاهة الاجتماعية المستمرة، وهذا شرح موجز لبعض ما أعنيه:

أ- أسرة مشغولة:

لا عيب في أن يكون المرء مشغولاً، ولكن المشكل هنا في أن كل واحد من أفراد الأسرة بات مشغولاً في متابعة ما يكتبه الأصدقاء على الصفحات المختلفة مع أنه يكون مع باقي أفراد الأسرة في غرفة واحدة، وعلى أساس أنهم في جلسة سمر وتواصل وأنس، هذه الحالة جعلت المشهد مزعجاً، وكان كل واحد من الجالسين معاً يقول للآخرين: أنا

معكم بجسدي، أما عقلي في مكان آخر، أو يقول: هناك أشياء مهمة أطلع الآن عليها، وإذا فرغت منها استمعت لما تقولونه...!

الوباء طام وعام، فقد أشارت دراسة بريطانية إلى أن ٧٠٪ من النساء يشعرون أن الهواتف الذكية، أهم من أزواجهن، وهذا هو السبب في كثرة انشغالهن عن أزواجهن!.

تقول إحدى السيدات: زوجي مدير تنفيذي في إحدى الشركات، وهو ميسور الحال، وكثير الاجتماعات والأسفار، وأنا ربة منزل وعندي أربعة أطفال ومربية وخادمة، مما جعلني في كثير من الأحيان أشعر بفراغ كبير، فخروجي من المنزل قليل بسبب انشغال زوجي وكوننا نعيش في بلد لا يسكن فيه أي من أهلي وأقربائي، ثم وجدت في الهاتف الذكي والدخول على الفيسبوك بشكل خاص ضالتي، فأنا أقضي بصحبتها يومياً بين خمس وسبع ساعات أما أطفالي، فالصغيران منهما في عهدة المربية على نحو دائم، والاثنان الكبيران يدرسان في المرحلة الابتدائية، وقد فرغت من أمرهما حيث اشتريت لكل واحد منهما (آيباد) وصارا مشغولين عني وأكثر مني!.

المشكلة التي أواجهها الآن هي مع زوجي فهو حين يأتي من سفره يرغب في أن نجلس معاً، ونتحدث معاً ومع الأطفال، فالطفلان الكبيران وأنا مشغولون بشغلنا اليوميّ، والمطالعة في الهاتف والآيباد، أما الصغيران، فهما توأم، وعمرهما في حدود السنتين، ولا يتكلمان بعد. زوجي ذات يوم أقسم أنه سيترك البيت، ويخرج إذا نظرت في الجوال ونحن جالسون نتحدث، وقد أطعته مكرهة، ولكن بعد

أيام عادت حليمة إلى عادتها القديمة... دمنا على هذه الحالة من الشجار حول الهاتف ثمانية أشهر، وبعدها صار زوجي يأتي في المساء، فيتعشى، ويذهب إلى السهر مع بعض أصدقائه، ولا يعود إلا قبل وقت نومه بقليل، هذه هي حالنا من سنتين.

حقيقة لم أعد أشعر أنني جزء من أسرة، ولا أجد شيئاً مشتركاً أتحدث فيه مع زوجي وأولادي، ومع إحساسي بالغلط، لكن ضعفي أمام الجوال لا يقل عن ضعف المدخن أمام (السيكارة) بل هو أشد، ولا أدري ماذا أعمل!.

هذه الحالة ليست شاذة، هي شائعة جداً، بل إنها تنتشر انتشار النار في الهشيم!.

ب. طفل محروم من المهارت الاجتماعية:

تعلم المهارات الاجتماعية بالنسبة للطفل، معناه أن يكون كائناً اجتماعياً أي قادراً على العيش في مجتمع بكفاءة، وهذا لا يكون إلا من خلال المواقف والتفاعل مع أفراد الأسرة أولاً، ومن خلال التفاعل مع أبناء المجتمع ثانياً.

يتعلم الطفل المهارات الاجتماعية من خلال تشجيع والديه له حين يتصرف بطريقة صحيحة أو تعليمه وتنبيهه حين يتصرف بطريقة خاطئة أو غير لبقة، وعلى سبيل المثال كيف يتعلم الفتى كيف يحيي الضيوف، وكيف يتفاعل مع أسئلتهم ومداعباتهم له، وكيف يودعهم... إذا كان لا يرى ضيوف أسرته، ولا يجلس معهم؟!

كيف يتعلم الطفل التعبير عن مشاعره وتعاطفه تجاه الآخرين؟

وكيف يعبر عن امتعاضه من بعض تصرفاتهم، وكيف يتعلم قوانين اللعب، وما تشتمل عليه من التزام بقوانين اللعبة وخطة الفريق...

إذا كان لا يجتمع بالأطفال في حيه، ولا يلعب معهم؟!

الخلاصة في هذا أن إدمان الأطفال للألعاب الإلكترونية ولوسائل التواصل الاجتماعي، قد حرمهم من تعلم المهارات الاجتماعية!

وعدم تعلمهم للمهارات الاجتماعية سيجعلهم يشعرون بعدم امتلاكهم لما يكفي من اللياقة واللباقة الاجتماعية، وهذا سيدفعهم إلى المزيد من العزلة.

ج- الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي:

يفرض الإدمان على المدمن نوعاً من العزلة على ما هو مشاهد وواضح، مما يجعله يجهل الكثير من الأعراف الاجتماعية، ويجهل ما هو لائق ومناسب في المناسبات المختلفة، ولهذا فإن عدداً متزايداً من الفتيان والمراهقين يشعرون بالحرج والارتباك والقلق عند مواجهة بعض الظروف والمواقف الطارئة التي تتطلب بعض السلوك الحركي المعقد، وقد ينعكس ذلك القلق وذلك الارتباك في شكل ارتجافات خفيفة أو نقص في التركيز وفي سوء التقدير.

بعض مواقف الرهاب الاجتماعي:

١- التحدث أمام جمع من الناس، وكلما كان عدد الحضور أكبر كان الموقف أشد صعوبة.

٢- الحديث مع مجموعة من الناس بصوت عالٍ كما هو الحال عند طرح سؤال أو التعليق على رأي أو المشاركة في محاضرة.

٣- التحدث مع أصحاب مراكز إدارية عليا، مثل المدير أو المسؤول الكبير، وكثيراً ما يمنع الرهاب الاجتماعي صاحبه من طلب إجازة أو ترقية أو الخروج من الفصل الدراسي لقضاء حاجة ضرورية.

٤- تقديم القهوة والشاي للضيوف أو تناول شيء من ذلك من شخص آخر.

٥- حضور المناسبات الاجتماعية كحفلات الزواج ودعوات الطعام ومناسبات العزاء...

إن نقص التجربة الاجتماعية يدفع في اتجاه الإصابة بالرهاب الاجتماعي، وأثر ذلك سيّئ على شخصية الفرد، حيث يشعر بالضعف والحرمان من كثير من المهارات التي يحتاجها.

أنا لا أريد الاستفاضة أكثر وأكثر في الحديث عن سلبيات وسائل التواصل والألعاب الإلكترونية حتى أترك مساحة كافية للحديث عن الحلول والمعالجات، والله الهادي إلى سواء السبيل.

الحلول والمعالجات





الحلول والمعالجات

كان لدي طريقان في الحديث عن الحلول المقترحة للتعامل مع مشكلة الإدمان على وسائل التواصل، الأول: هو أن أذكر الآيباد - مثلاً- ثم أتحدث عن كيفية توجيه الطفل للتعامل معه، وحمايته منه، والطريق الثاني هو أن أتحدث عن الحلول في باب واحد، وقد اخترت الطريق الثاني تفادياً للتكرار فيما لو اخترت الطريق الأول حيث إن هناك اتحاداً واسعاً بين مفردات الحلول.

إنني سأعرض هنا أولاً لما أسميه (الاستراتيجية الشاملة) للتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي ثم أصير إلى معالجة التطبيقات والمواقع والوسائل المرتبطة بالإنترنت عامة.

أولاً: الاستراتيجية:

أقصد بالاستراتيجية هنا مجموعة الأفكار والقواعد التي تتسم بنوع من الثبات في معالجاتنا للظاهرة التي نحن بصددها، ولعلي أختصرها في الآتي:

١ - إدارة مخاطر:

ليس من الممكن حجب النت ومنع أيٍ من وسائل التواصل الاجتماعي عن أي أسرة أو مراهق أو شاب، وهذا يعود إلى سببين أساسيين.

الأول هو أن الحجب للنت،، يشتمل على أضرار بالغة، لأن بعض الواجبات المدرسية لا يمكن حله من غير وجود نت وحاسب أو آيباد...، وحين تختلط المصالح والمفاسد في أي شيء، فإن بقاءه يصبح سائغاً بل محمياً.

الثاني هو كثرة المنافذ التي تتيح للطفل فرصة الوصول إلى النت وإلى كل وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك عن طريق المدرسة وأبناء الأصدقاء والجيران والأقرباء وعن طريق مقاهي الإنترنت المتوفرة في كل مكان، ومن هنا قلنا: إن التفكير في المنع المطلق،ينطوي على أضرار، بالإضافة إلى أنه غير عملي، ولهذا فما علينا القيام به هو التعامل مع النت... على أنه موجود، ويزداد انتشاراً، والمطلوب هو تنظيم الاستفادة منه، وحماية الأطفال من أكبر قدر ممكن من أضراره ومخاطره.

٢ - وعي وثقافة:

أنا وأنت، وهو وهي، والجميع يعانون من وجود فجوة معرفية بينهم وبين أبنائهم وأحفادهم، والحقيقة أن الكبار في السن، هم بمثابة الضيوف على الساحة التقنية، والصغار هم أصحاب الدار، ومن هنا فإن الآباء والأمهات يحتاجون للقيام بدورهم الإرشادي و الحمائي إلى شيئين:

الأول هو إدراك مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على عقول صغارهم وقلوبهم، بل شخصياتهم وحياتهم ومستقبلهم عامة.

الثاني هو امتلاك المهارة الكافية التي تمكنهم من فهم ومتابعة سلوك أبنائهم على النت وكل ما يتصل به من وسائل التواصل الاجتماعي.

يجب أن تدرك الأمهات على نحو أخص أن من الخطأ إعطاء الطفل الآيباد أو الهاتف الذكي كي ينشغل به عنها وعن مشاغلها وأحاديثها مع صديقاتها، أو حتى يكفَّ عن البكاء، فهذا حين يحدث يكون بمثابة إعطاء الطفل دواء ضاراً من أجل حمله على الهدوء أو النوم .

من أجل التوعية للآباء بالتصرف الأمثل مع أبنائهم في هذه القضية قامت الجامعة البريطانية المفتوحة بتقديم دورة تدريبية، تمتد إلى أربعة أسابيع حول (الطفولة في عصر الرقميات) وذلك لتوعية الأهالي بنوعية الفروق والتباينات التي أحدثتها التقنية الرقمية في حياة الأطفال، وأيضاً لاستكشاف جاذبية وسائل التواصل للأطفال، وكيفية التعامل مع كل ذلك، وأعتقد أن على جامعاتنا ومؤسساتنا التربوية القيام بمثل ما قامت به الجامعة البريطانية المفتوحة.

٣- همٌّ مجتمع

إذا كنا نعتقد أن التعامل مع وسائل التواصل بات مشكلة عامة، يعاني منها أهل كل بيت، فهذا يعني أن المواجهة لها ينبغي أن تكون عامة وشاملة، إذ إن من العسير على معظم الأسر مواجهة هذا الوباء

بمفردها بسبب الأوضاع الثقافية تارة، وبسبب نقص الاهتمام ومشاغل الحياة تارة أخرى....

نحن نحتاج إلى حملات تثقيفية مستمرة من قبل من يسمون (نجوم المجتمع) وهم الذي يتابعهم الملايين على الفيس وتويتر والفضائيات.. من علماء ورياضين و فنانين وإعلاميين وشخصيات عامة، كما أن على المدارس والجامعات والنوادي الثقافية والمؤسسات الخيرية .. الإسهام في ذلك على نحو جديّ ومتتابع .

إن مقاطع الفيديو القصيرة و التغريدات المعبرة... ذات تأثير كبير في الجيل الجديد، كما أنه يجب على المدارس أن تُوجد عبر برامجها اللاصفية وعبر مجالس الآباء لديها ثقافةً جديدة راشدة للتعامل مع وسائل التواصل.

٤- القدوة الحسنة:

طالما قلت: إننا لن نستطع ممارسة دورنا التربوي بكفاءة مالم نعمل على تربية أنفسنا ونحن نربي صغارنا، إذ لدى كل واحد منا عيوب تحتاج إلى إصلاح وزوائد في شخصيته، تحتاج إلى تشذيب، ومن هنا أقول: إن الصغار في البيوت يجب أن يروا في آبائهم وأمهاتهم قدوات لهم في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك في نحو:

- إبعاد الجوال عن الجلسات العائلية.
- عدم استخدام مواقع التواصل لإيذاء الآخرين وكشف أسرارهم.

- عدم الانشغال بالجوال عن القراءة في الكتب الرصينة و المهمة.
- عدم استخدام الجوال أداة للعب واللهو ورؤية المواد الإباحية.

ليس من السهل أن يصبح المرء قدوة لأبنائه، لكن ليس هناك طريق آخر للتأثير فيهم.

٥- الانضباط:

ذكرت أن المشكلة الأساسية في تعامل الناس كباراً وصغاراً مع وسائل التواصل الاجتماعي، تكمن في الإدمان وتحويل هذه الوسائل إلى أهداف ومشاغل كبرى، وإن أساس معالجة كل أشكال الإدمان يتمثل في (الانضباط الذاتي) ، من أجل إحداث نوع من الموازنة بين الواجبات والمسؤوليات والحاجات:

أ- أكِّد قولاً وعملاً أن الهاتف الذكي هو وسيلة وليس غاية، وأكّد قولاً وعملاً على أن تحويل الوسائل إلى غايات كثيراً ما يكون مدمراً.

ب- لا يجوز أن ينشغل الصغار بمجمل وسائل التواصل في أيام الدراسة، وأما في أيام الإجازات المدرسية، فيمكن أن يستخدموها من ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً.

ج- ذكرهم دائماً بضرورة حفظ شيء نافع يومياً وضرورة أن يقرأ، ويبحث، ويجرب الواحد منهم يومياً في شيءٍ يحبه ويهواه، ويعده جزءاً من مستقبله.

د- إذا وضعت خطة لاستخدام أبنائك لوسائل التواصل،

فتمسك بها، ودافع عنها بعناد

٦- علاقات أسرية متينة:

القاعدة الذهبية في معالجة المشكلة التي نتحدث عنها بل في التربية الأسرية عامةً هي كلما استطاع الأبوان احتضان الطفل والاقتراب منه وتوفير قدر جيد من الحب والاهتمام به، تمكنا من حمايته من الأخطار المحيطة، وأمكنهما تفهم رغباته وأسباب معاناته على الوجه الصحيح، وبشكل عميق، ولهذا فإنني أستطيع القول: إن حمايتنا لأطفالنا وتأثيرنا فيهم مرتبطان اطراداً بقدرتنا على تضييق الفجوة بيننا وبينهم، والعكس صحيح.

تقول إحدى الفتيات كان أبي شبه أمي وكان وحيداً لوالديه، ولهذا فقد غمراه بقدر كبير من العناية والدلال والاهتمام، وكنت أحسّ أن شعوره بالفخر والسعادة بي وبإخوتي فوق الوصف؛ ولا سيما حين يرى تفوقنا في مدارسنا، إن أبي لم يكن قادراً على متابعة كتابتنا لواجباتنا، ولكنه كان يبذل كل جهده ليؤمّن لنا الجو الدراسي المساعد، وكان أبي مع هذا شخصاً يوصف بأنه (بيتوتي) من عمله إلى منزله، ومن منزله إلى عمله، وهذا جعله يجلس مع الواحد منا الجلسات الطويلة مداعباً و ممازحاً و مادحاً وكان يستنفر حين يجد واحداً منا مزعوجاً أو متضايقاً من أي شيء داخل الأسرة أو خارجها، كنا باختصار نشعر أنه الأب والأم والأخ والصديق، كما كنا نشعر بأننا يومه وغده ودنياه وآخرته هذه الحالة من الحب والشفقة جعلتنا نسارع إلى تحقيق طموحاته ورغباته من غير أي تثاقل، وحين دخلت الحاسبات الشخصية إلى

البيوت وبعدها الهواتف الذكية كان أبي يكتفي بالإشارة عن العبارة، وكانت الاستجابة لما يريد فورية وصادقة.

بالتأكيد لم تكن كل طلبات أبي منا منطقية، لكن حبه لنا وحبنا له جعلنا نتقبل كل ما يقوله بسرور وارتياح... واليوم أنا أدرس في الجامعة وأخوتي في المتوسط والثانوي، والكل متفوق في دراسته وملتزم ومستقيم في سلوكه، وليس ذلك لأي سبب سوى أننا نشعر بأننا أسرة متماسكة ومتفاهمة إلى حد يصعب تخيله!.

٧- محاربة الفراغ والبحث عن البديل:

وسائل الاتصال الاجتماعي، هي وسائل حديثة وممتعة، ووسائل لهو ولعب وتثقيف وتعليم، ولا أعتقد أن هناك أي بدائل، يمكنها تأدية هذه الوظائف والأدوار.

إن الاستثمارات الموضوعة في هذه الوسائل هي من الضخامة إلى درجة أنه من شبه المستحيل توفير استثمارات مقاربة لإنتاج وسائل منافسة، بل إن إدخال تغييرات كبيرة على هذه الوسائل في غاية الصعوبة نعم يمكن لشركات تقنية صغيرة إيجاد تطبيقات وبرامج تخلط بين التعليم والمتعة، وتكون لها جاذبية معقولة، لكن يظل التحدي في تسويق هذه المنتجات ووصولها إلى الناس.

على مدار التاريخ ظل (الكتاب) هو الأساسي في بناء الصرح المعرفي لدى الصغار والكبار، كما أنه مازال يبني ثقافة التفكير المنهجي والمنظم، ومن هنا فإن أمامنا للتخفيف من وطأة وسائل

التواصل الاجتماعي طريقين:

الأول: هو ترغيب الأطفال في القراءة لتأخذ الحيز الأساسي من اهتماماتهم، ويبدو أن هذا الخيار صعب للغاية، فالمعارك بين الكتاب والتلفاز، حُسمت لصالح التلفاز والمعركة اليوم تحسم لصالح وسائل التواصل على حساب التلفاز، ولهذا فالأمل في انتصار الكتاب ضعيف جداً.

الثاني: هو تصميم شيء يستغل بطرق جديدة إمكانات الإنترنت لجذب الأطفال إلى ما يبني الدوائر العقلية لديهم، ويرغّبهم في الاطلاع على المعارف الجديدة، كما رغّبهم الفيسبوك في معرفة أخبار الأصدقاء، وهذا يحتاج إلى جهود دولية يلتقي فيها الفكر والإبداع والمال والتقنية في مكان واحد إن الذي يستطيعه الآباء الآن هو تقليل أوقات الفراغ لدى الصغار إلى الحد الأدنى، وهذا ممكن من خلال تصميم دوام جديد للمدارس، فالطفل إذا ظل في المدرسة إلى الساعة الخامسة أمكن إعطاؤه الكثير من المعارف المفيدة بالإضافة إلى تمكنه من مذاكرة دروسه وكتابة واجباته، وحين يذهب إلى بيته لايكون أمامه سوى ساعتين أو ثلاث ساعات حتى يمضي إلى فراشه.

في أيام الإجازة يمكنه أن يستخدم وسائل التواصل بحرية أكبر.

إن مفردات الاستراتيجية التي ذكرتها كافية بإذن الله تعالى لحل جزء كبير من المشكلة ولكن بشرط توفر الاهتمام والصبر.

ثانياً: المعالجات المتخصصة:

وأعني بها التعامل مع النت على نحو عام إلى جانب الأدبيات والسلوكيات المتعلقة ببعض وسائل التواصل الاجتماعي كلٌّ على حدة، وسيكون كلامنا هنا بمثابة التفاصيل والتفريعات للخطوط العريضة التي تحدثنا عنه تحت عنوان (الاستراتيجية).

أ-النت على نحو عام:

أنا لا أريد أن أعطي الانطباع بأن دور الآباء والأمهات في البيوت يتمثل في التحذير من مخاطر الشبكة، والقيام بإجراءات الحجب والمنع، أنا لا أريد إعطاء هذا الانطباع، حيث إن المطلوب هو تنشئة أبناء قادرين على مواجهة تحديات العصر الرقمي، بالإضافة إلى التحلي بالروح الإيجابية في التعامل مع شبكة الإنترنت، وأقصد بالإيجابية المشاركة والإسهام في تنمية وعي الأطفال الآخرين بميزات شبكة الإنترنت والمشكلات التي يواجهها من يدخل عليها من الأطفال، نريد جيلاً متحمساً للاستفادة من الشبكة ومتحمساً لحماية نفسه من مخاطرها، وهذه بعض الأفكار والقواعد الموجزة:

أ- الحماية التقنية: تشتمل الحماية الإلكترونية على عدد من الإجراءات والتدابير، منها:

- مراجعة صلاحية برامج الحماية من الفيروسات والتجسس، وحماية البيانات الشخصية، والعمل على تحديثها باستمرار.

- لا ينبغي أن يكون لمن هم دون سن الثانية عشرة (بريد إلكتروني) مستقل، والأفضل أن يتبادلوا رسائلهم عبر بريد الأب أو الأم.

- مراقبة تعامل الأطفال مع الإنترنت عبر مراجعة المواقع التي يتصفحونها.

- التدقيق عند ملء استمارات طلبات التسجيل للمواقع والمنتجات حيث إنها قابلة للتصفح بواسطة الآخرين

- عدم تحويل الرسائل الواردة إلى بريد الطفل إلى بريد الآخرين دون التمعن في معناها، فقد يكون فيها أشياء سيئة أو أشياء خطيرة.

- عدم ترك مهمة الشراء من الإنترنت للأطفال، وتولي ذلك من قبل أحد الأبوين.

- عدم منح الأطفال (كلمة السر) الخاصة بالإنترنت حتى يتم منعهم من الدخول عليها في الأوقات غير المناسبة.

- هناك العديد من البرامج التي نقترح اقتناءها من أجل الحماية من الدخول إلى المواقع السيئة، ومن أجل ضبط دخول الصغار على شبكة النت والتعامل مع المواد الموجودة عيلها، من مثل:

- برنامج (cyber patrol) وهو من أفضل برامج الحماية من الوصول إلى المواقع غير المرغوب فيها، ويمكن اقتناء نسخ تناسب أعمار الأبناء.

- برنامج (surfwatch) وهو برنامج يساعد الآباء على متابعة المواقع التي تمت زيارتها من قبل الأبناء، وهو كذلك يمنع وصوله إلى المواقع غير المرغوب فيها، حيث إنه قادر على الحماية من أكثر من ١٠٠،٠٠٠ موقع سيئ.

– متصفح يا هادي برنامج منافس قوي في هذا المجال ويحتوي على ميزات كبيرة وهناك ميزات خاصة بالعائلة.

الإصدار (freeware) [١]

ب- قواعد للسلوك:

التجارب التي مرَّبها المربون في البيوت والمدارس، جعلتهم يعتمدون عدداً كبيراً من النصائح التي يجب توجيهها للأطفال والفتيان والمراهقين؛ ليجعلوا منها قواعد للسلوك، وأنا هنا سأقتصر على ما أعتقد أنه أكثرها أهمية:

– النت ومواقع التواصل الاجتماعي، هي جزء من الحياة، وليست الحياة كلها، فلا تصرف جُلَّ وقتك معها، وابحث لنفسك دائماً عن شيء تستفيد منه، وتستمتع به بعيداً عن النت.

– النت هو عالم الفوائد والأصدقاء، وهو أيضاً عالم المنكرات والرذائل والفضائح والدسائس، وعالم الغرباء والبلطجية واللصوص، فكن على حذر من أن يصطادك أحدهم بطريقةٍ ما، وهذا يقتضي الحفاظ على خصوصيتك وخصوصية أسرتك، فلا تذكر رقم هاتفك ولا مكان إقامتك ولا اسم مدرستك، ولا نوعية عمل أبيك فهناك من يجمع المعلومات عنك حتى يصل إليك أو إلى بيتك.

– كما أننا نعلم الطفل ألا يتحدث مع الغرباء، ولا يذهب مع أحدهم إلى أي مكان، فعلينا أن نعلمه ألا يقبل صداقة أحد لا يعرفه،

١- انظر مقالاً بعنوان: طرق تقنية لحماية الأطفال من مخاطر الإنترنت بقلم أحمد السيد الكردي – منشور على النت

وإذا طلب منه أحدهم أي يلتقي به في مكانٍ ما، فعليه أن لا يقبل ذلك إلا بعد استشارة والديه، ويجب أن يكون ذلك في مكان آمن ومعروف.

- الوالدان فقط هما من يمكنهما الاطلاع على الرقم السري أو كلمة المرور، وينبغي تعليم الطفل تغييرها باستمرار.

- عالم النت هو عالم الدعاية، وهو عالم التشهير والحملات المضادة، ولهذا فإن علينا أن نرسخ لدى الطفل مفهوماً مهماً هو: ليس كل ما يُنشر على النت صحيحاً، حتى الصور فإنها تُزيَّف من خلال (الدبلجة)، وهناك معلومات و أخبار ومواقف قديمة جداً، يتم نشرها على أنها حديثة من باب الخداع.

- كل شخص له حساب على أي موقع، هو شخص له حرمته، وله كرامته، وله اعتباره فلا يصح للطفل أن يستهزئ به، أو يخدعه، أو يؤذي مشاعره.. الطفل حين يلتزم بهذا الأدب الإسلامي العظيم يرتقي فكراً و روحاً، ويعلم الآخرين السلوك المهذّب.

- علم الطفل كلمات الرقي الخلقي، من نحو: عفواً، شكراً، حضرتك، أنا آسف، أخشى أن أكون أزعجتك، كان ذلك خطأً مني، لم أقصد الإساءة إليك، أرجو أن توضح أكثر... لا يعكس مدى ما يملكه المرء من تهذيب شيء ما للغة ولا سيما على النت حيث لا يعرف، ولا يرى كثير من الناس بعضهم بعضاً.

- علَّم الطفل أنه كما يحب أي يستفيد، فإن عليه أن يفيد غيره، فالنت وسيلة عظيمة لهداية الناس وتعليمهم، وتدريبهم على فعل الخير.

- الآخرون لا يؤمنون بكل ما نؤمن به، ولا يدركون الأمور بنفس طريقة إدراكنا لها، ولهذا فإن من المهم أن نعلم الطفل كيف يتقبل التنوع والاختلاف بصدر رحب، وأن نعلمه كذلك أن يتصرف على النت بطريقة واضحة حتى لا يفهمه الآخرون بطريقة خاطئة.

- الحرص على الكتابة بالفصحى شيء مطلوب من الكبار والصغار، فهي لغة القرآن الكريم، وهي رمز وحدة العرب ومحور استقطاب المسلمين، وينبغي إلى جانب هذا الحرص على الصواب الإملائي والنحوي.

- لا تكتب لأي شخص على النت، ولا تسجل له رسالة صوتيه على أن ما تكتبه خاص جداً جداً فالكلمة إذا خرجت منك صارت ملكاً لغيرك، ولا تعرف كيف تأخذ طريقها إلى النشر العام، هذه النقطة مهمة جداً في سياق تنبيه الطفل إلى أصول استخدام النت.

- أخيراً، وليس آخراً وضّح للطفل أن يسأل نفسه دائماً هذا السؤال: هل سأكون مرتاحاً ومسروراً إذا اطلع أبي و أمي أو أستاذي على ما أكتبه على تويتر أو الفيسبوك...؟

ج- ميثاق لاستخدام النت:

أعتقد أن من الجيد و انطلاقاً من قواعد السلوك التي أشرنا إلى بعضها، أقول من الجيد أن يجلس الأب مع أطفاله ممن تجاوزوا العاشرة أو الحادية عشرة من أجل الاتفاق على (ميثاق) لاستخدام النت وتطبيقاته من قبلهم، وينبغي أن يبذل جهداً من أجل إقناعهم

بمفردات ذلك الميثاق، وعليه بعد ذلك تعزيز الاتفاق بأساليب مختلفة ولعل من مفردات هذا الميثاق الآتي:

- سوف أخبر والديّ إذا مررت بأية معلومات تجعلني أشعر بعدم الارتياح أو أشعر بالريبة تجاهها.

- سوف أخبر والديّ بأي ألم جسدي بسبب استخدام النت، فقد يكون ذلك لإفراطي في استخدام التقنية على حساب الأنشطة الأخرى.

- لن أستجيب لأي رسائل سيئة أولا أخلاقية، ووصولها لي ليس ذنبي، ولكن عليّ إخبار والدي بذلك مباشرة.

- لن أشتري شيئاً عن طريق الشبكة إلا في حدود المتفق عليه مع والدي.

- أنا أعرف أن استخدامي للتقنية وللنت يؤثر في الاَخرين، ولهذا فإني سأعامل الاَخرين بالطريقة التي أحب أن يعاملوني بها.

- سوف أتحقق بالتعاون مع والدي أو أخي الأكبر من أي برنامج قبل تنزيله أو تثبيته وقبل القيام بأي شيء يمكن أن يؤذي حاسوبنا، وسوف أحافظ على مضادات الفيروسات ومضادات التجسس من أجل حماية معلوماتنا.

- سأكون مواطناً جيداً على الشبكة الإلكترونية، ولن أقوم بأي شيء يؤذي الآخرين، أو يخالف القانون الساري في بلدي.

- سأساعد والديّ على فهم كيفية التعامل مع الشبكة الإلكترونية وكيفية الدخول على المواقع، وكل ما يتصل بذلك.

- يتم توقيع ولي الأمر والطفل على هذا الميثاق [1]

٢- الإدمان الإلكتروني:

ذكرت في صفحات ماضية أن الإدمان على النت وعلى إمساك الجوال باليد دائماً ... هو عقدة مشكلة استخدام صغارنا وكبارنا للتقنية، ولهذا فإن علينا أن ننجح في علاج هذه المشكلة والقيام بخطوات احترازية تحول دون وقوع الصغار في الإدمان، ومنها الآَتي:

- تتمثل الخطوة الأولى في جعل الطفل أو المراهق يعترف بأنه قد صار فعلاً مدمناً على النت، وذلك من خلال تعريفه على صفات حركات المدمن، والتي تحدثنا عن بعضها من قبل.

- تعويد الطفل على النظر إلى الدخول على مواقع التواصل، وإلى الألعاب الإلكترونية على أنها بمثابة الترفيه والاستمتاع بوقت الفراغ، ومن الطبيعي أن ذلك يكون بعد إنجاز الأعمال والواجبات الأساسية، وهذا يكسر بالطبع من حدة الإدمان.

- الذي يقوي الإدمان هو الإدمان نفسه كما تقوي الجرعة الجديدة من المخدر عادةَ الإدمان عليه، ومن هنا فقد رأى بعض المعالجين أن يكون ضمن المعالجة نوع من الابتعاد عن وسائل التواصل على نحو مجدول، مثل جعل الطفل يبتعد عن كل وسائل التواصل يوماً كاملاً في الأسبوع، أو ٤ ساعات في اليوم، وما شابه ذلك...

(١)- انظر تنشئة الطفل الرقمي: ٢٠٢،٢٠٣.

- تقليل العلاقة بوسائل التواصل على قدر الإمكان، ومما يذكر في هذا السياق مسألة بقاء الهاتف الذكي أو الحاسب إلى جانب الفراش، حيث يكون آخر ما يراه المراهق قبل النوم هو الهاتف، وهو أيضاً أول ما يراه عند الاستيقاظ، والحجة دائماً هي استخدام التنبيه الذي فيه، ولهذا فإن من المقترح جعل الجوال في غرفة أخرى والاعتماد على المنبه التقليدي في الاستيقاظ.

- عدم الدخول بالهاتف إلى الحمام، وعدم اصطحابه إلى المسجد وإلى المدرسة، والتوافق بين الأسرة على إبعاد الهواتف الذكية عن جلساتها.

- تغيير الروتين المرتبط بالنت والجوال مثل تغيير مكان الحاسوب كل مدة في المنزل، ومثل جعل الهاتف في حقيبة على الظهر خلال التنقل خارج المنزل حتى يصعب الوصول إليه.

- في الإمكان استخدام نوع من البرمجة العصبية، مثل أن تطلب من الطفل و المراهق كتابة خمس إيجابيات للخلاص من الإدمان على النت وخمس سلبيات للإدمان عليه ثم تعليق المكتوبات على جدران غرفة الصغير حتى يراها دائماً.

- يمكن للأم وضع جوائز تشجيعية لطفلها الذي يظل مدة أطول في البعد عن النت من إخوته.

- التقنية هي أفضل وسيلة لحل مشكلات التقنية، وفي هذا الإطار فإن بعض شركات التقنية أصدرت عدداً من التطبيقات التي تساعد الصغار والكبار على كسر عادة إدمان التقنية لديهم، ومن التطبيقات

الجيدة في هذا تطبيق (مومنت) فهو يقوم بحساب الوقت الذي يقضيه الشخص أمام شاشة هاتفه، ويحسب عدد الدقائق التي استخدم فيها هاتفه كل يوم، كما أنه يضع حداً أقصى لاستخدام الهاتف يومياً؛ ويحذر المستخدم من قرب نفاد رصيده اليومي...

إن التخلص من الإدمان يحتاج إلى عزيمة الأبوين وعزيمة الطفل معاً، وأي محاولة على هذا الصعيد تُعد جيدة و إن لم تكن ناجحة كما تريد.

٣- مواقع التواصل الاجتماعي:

ربما كانت مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر الوسائل التي أدخلت تغييرات جذرية على تفاصيل الحياة اليومية لمليارات البشر على امتداد الكرة الأرضية، وهذا شيء لا يحتاج إلى برهان، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه دائماً يكمن في كيفية استثمار إيجابياتها والحد من سلبياتها مع التسليم بأن تجاهلها والابتعاد عنها نحو كلي تترتب عليه حتماً بعض الخسائر، بالنسبة لأولئك الذين يمكنهم أن يتخذوا منها منابر لنشر أفكارهم والتأثير في الرأي العام، لكن هؤلاء قليلون نسبياً، ومعظم الأطفال والمراهقين يعانون من الدخول على تلك المواقع، ويدمنون عليها دون أن يستفيدوا منها على نحو واضح.

هذه ملاحظات و إرشادات موجزة، تساعد الآَباء والأمهات على توجيه صغارهم على هذا الصعيد:

- يصعب على الآباء والأمهات فهم ما يواجهه أولادهم على شبكات التواصل الاجتماعي دون أن يسجلوا فيها، ويتعرفوا على ما فيها من خير وشر، ولهذا فإن الخطوة الأولى في هذا الأمر، تتمثل في

أن تسجلوا في مواقع التواصل الاجتماعي، التي يدخل عليها أبناؤكم وبناتكم، ويكون لكم عليها صفحات حتى يمكنكم التحدث إليهم عبرها، فترون وتسمعون ما يقولونه، وتشاركونهم الرأي فيما يطرحون، وسوف يجد الواحد منا بالتأكيد الفرصة ليصحح لهم، ويوجههم نحو ما هو أفضل وأصوب، كما أنه سيجد الفرصة لحمايتهم من بعض المنزلقات الخطيرة.

- شجعوا أولادكم على بناء صداقات في العالم الحقيقي بعيداً عن العالم الافتراضي، عالم تويتر و الفيسبوك و سناب شات والتليجرام والوتس اَب، شجعوهم على دعوة أصدقائهم إلى منازلكم، ورحبوا بهم، و أشعروا الجميع بارتياحكم لذلك؛ فالتفاعلات الشخصية و العلاقات القائمة على اللقاء الفيزيائي، تعلّم الأطفال مهارات اجتماعية أكثر، وتصقل ذواتهم على نحو فريد.

- من المهم أن نوضح لصغارنا أن الغموض والمقامرة يلفان كل العلاقات التي تتم إقامتها على شبكة الإنترنت، فمحاولاتهم في ذلك أشبه بضربة حظ، والمشكلة أن كثيراً من المراهقين لا يدركون أن العلاقة التي أقاموها عبر موقع التواصل ضارة بهم إلا بعد فوات الأوان!.

إن من المهم أن نوضح كذلك أن مواقع التواصل تتيح إقامة علاقات بين الجنسين، وهذه العلاقات تبدأ بين المراهقين على أنها بريئة و هادفة، ثم كثيرا ما تنتهي إلى أن تكون علاقات مسيئة ومدمرة.

إن الشريعة الغراء قد وضعت حدوداً للعلاقات بين الجنسين

من أجل حماية كل منهما، ولهذا فالعلاقات على النت مع أي فرد من الجنس الآخر يجب أن تكون عابرة و للحاجة والضرورة، فهي ليست علاقات طبيعية ومفهومة في الأعم الأغلب.

- الاعتدال في تصوير مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي شيء أساسي حيث يجنح بعض الآَباء و الأمهات إلى المبالغة في التحذير من أضرار مواقع التواصل، و هذا يؤدي إلى نفور الأبناء و اعتقادهم أن أولياء أمورهم يتحدثون عما لا يعرفونه.

- لا ينبغي السماح لأي طفل بفتح أي صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي، لأن ذلك قد يعرضه لأنوع من الإساءة و الاستغلال، وعلينا في هذا السياق التأكد من أن الطفل، لم يكذب أو لم يقدم عمراً أكبر من عمره كي يسجل في الفيس أو تويتر.

- من الضروري تفهيم الطفل أن للمسلم أخلاقاً واحدة و ثابتة، و أنه يعامل الناس على أساس قيم واحدة، فما هو محظور وشائن في علاقاتنا الاجتماعية على الأرض هو محظور وشائن في علاقاتنا في العالم الافتراضي، و ذلك مثل الكذب و المبالغة والغش والخداع والغيبة والنميمة ومديح الذات والادعاء والكلام البذيء والشتم والغمز واللمز...

وهذا التوضيح ضروري لأن كثيراً من المراهقين يشعرون بالحرية التامة عند دخولهم على النت، مما يحفزهم على تجاوز القيود والآداب الأخلاقية والشرعية.

- يحتاج الأبوان إلى الصرامة في التعامل مع الأطفال حين

يتجاوزون التعهدات التي قطعوها، ويجب أن يكونا مستعدين لتنفيذ العقوبات والتهديدات على نحو مباشر حتى يكون لها معنى وتأثير.

- ينبغي أن يكون الفتيان على وعي بخطورة نشر صور لوثائق رسمية أومعلومات أوعناوين وأرقام هواتف يمكن أن يستفيد منها اللصوص والمزورون، كما أن من المهم ألا يتحدثوا عن إجازات أسرهم ومواعيد سفرهم وعودتهم، فهذا قد يساعد اللصوص على سرقة المنازل في أوقات غياب الأسر.

- التحرز الشديد من توجيه العبارات المسيئة إلى الحكومات والجماعات والأشخاص، والحذر الشديد من نقل الشائعات وتداولها؛ فما يكتب على النت كثيراً ما يكون غير صحيح، أو غير دقيق.

٤- التحرش الإلكتروني:

مسألة التحرش الجنسي بالصغار قديمة، لكن الجديد هو التحرش عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهذه مشكلة منتشرة في طول العالم وعرضه، ومن المهم إيجاد ثقافة وقاية الصغار من التحرش الإلكتروني وثقافة معالجته، وهذه بعض الملاحظات في هذا:

أ- علينا أن نقول: إن التحرش الإلكتروني هو ظاهرة جديدة، ولدت من رحم وسائل التواصل الاجتماعي، ولهذا فهي مشكلة عابرة للحدود، ويفاقم من هذه المشكلة حب الأطفال للاستطلاع ومعرفة الجديد، وتعلقهم الشديد بوسائل التواصل، بالإضافة إلى

تقاليدنا السائدة في عدم مفاتحة الطفل بأي شيء يقترب من أعضائه الجنسية أو التحرش الجنسي، وما شابه ذلك، أقول هذا من باب توضيح طبيعة هذه المشكلة.

ب- دعونا نقول: إن الصغار في حاجة إلى المزيد من الدفء العاطفي، الصبيان منهم والبنات، فالجفاء والجفاف السائد في كثير من البيوت يجعل الأطفال يبحثون عن إرواء مشاعرهم على الشبكة العنكبوتية، وهذا يجعلهم لقمة سائغة للمتحرشين، ولهذا فإن من أهم أسباب الوقاية من التحرش الإلكتروني غمر الأطفال بالحب والحنان والرعاية، والعمل على جعل المنزل مكاناً جاذباً للعيش الهانئ.

المراهقون كذلك في حاجة إلى من يتكلم معهم، ويتفهمهم، ويساندهم في وجه الكروب التي تأتي بها مرحلة المراهقة.

ج- شيئان أساسيان في الوقاية من التحرش وفي التعامل معه، هما:

الثقة والصراحة، حيث يجب أن يتأكد الصغار أننا سنقف إلى جانبهم في أي تحرش يتعرضون له، ولن ننظر إليهم على أنهم الطرف الذي تسبب في حصول المشكلة، بل سننظر إليهم دائماً على أنهم ضحية.

المصارحة شيء مهم في هذا السياق، والحقيقة أن مصارحتنا للصغار، ومصارحتهم لنا، ينبغي أن تكون إحدى بصمات علاقتنا بهم، ويجب أن تكون عبارة عن عرف سائد داخل الأسرة، وهذا ممكن دائماً.

- منذ السنة الثالثة من عمر الطفل تبدأ لديه الأسئلة حول الفروقات الجنسية بين الذكر والأنثى وفي سن الخامسة يحتاج الى شيء

من التثقيف في هذا الأمر، من مثل ألا يسمح لأحد أن يدخل معه الحمام، ومن مثل: ألا يسمح لأحد أن يمس شيئاً من عورته، ثم يتم التدرج معه في التحذير من الألفاظ غير اللائقة التي يستخدمها بعض الأطفال حول العورة خاصة، وحول الاتصال الجنسي عامة.

- تثقيف الطفل بالمداخل التي يستخدمها المتحرشون الإلكترونيون وأساليبهم واستدراج الصغار، وضرورة إخبار الوالدين بأي شيء يتعرض له الصغير، مما يثير الريبة.

- يجب أن نؤكد للطفل على أن التحرش لا يعني أن يسمع كلمات بذيئة، أو كلمات ذات إيحاء جنسي فقط، فهناك أيضاً (التحرش البصري) وهو خطير بسبب نعومته، ويتمثل في إرسال المتحرش صوراً وأفلاماً إباحية، والطلب من الطفل الكشف عن بعض أجزاء من جسمه، وفي إرسال المتحرش نفسه صوراً أو مقاطع فيديو له وهو في أوضاع مخلة بالأدب.

ز- آمل أن تصدر قوانين صارمة في معاقبة المتحرشين، فحزم القضاء ويساعد الأسر، والمجتمع على الحد من هذه المشكلة.

ح- إن تنفيذ الأفكار التي طرحناها في التعامل مع سلبيات التواصل عامة ستكون عوناً لنا في التعامل مع هذه المشكلة بسبب الارتباط الجذري بين كل المشكلات التي جاءت بها الشبكة العنكبوتية.

٥- الألعاب الإلكترونية:

انشغال الأم بشكل أساسي عن أطفالها، وعدم خبرتها بملء أوقات فراغهم، من العوامل الأساسية في إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية، ومن هنا فإن محور العلاج يتمحور حول ثقافة الأهل - ولا سيما الأم - واهتمامهم.

إذا كان صانعو الألعاب الإلكترونية قد علموا صغارنا العنف والقسوة، وأدخلوا إلى عقولهم بعض المفاهيم الخاطئة... فلماذا لا نقوم نحن بتخصيص جزء من اهتماماتنا وأوقاتنا لتقوية أجسامهم وتحسين مستوى إدراكهم وملء أوقاتهم بأمور تنفعهم في حاضرهم ومستقبلهم؟.

هذا السؤال برسم الأبوين.

إليكم بعض النصائح في توفير بدائل نافعة للألعاب الإلكترونية:

- أولاً وقبل كل شيء أنا لا أقول: إن كل ألعاب الفيديو ضارة وسيئة، فبعضها يعلم الأطفال بناء عمارات ومدن، وبعضها يعلم الأطفال اللغة والرياضيات بطريقة ممتعة...

هذا يعني أن المطلوب من الأهل اختيار الألعاب الإلكترونية لأطفالهم بدقة مع الحيلولة دون إدمان صغارهم عليها، أي العمل على ضبط اللعب بها والموازنة بينها وبين الألعاب الأخرى.

- يظل القرآن الكريم هو محور حياتنا وثقافتنا، ولهذا فإن من المهم شغل جزء من وقت الطفل بحفظ شيء من كتاب الله، والعمل على التحاقه بحلقة للقرآن الكريم في الحي، ونحن نحمد الله تعالى على انتشار المعاهد القرآنية وحلقات تحفيظ القرآن الكريم في كل

أنحاء العالم الإسلامي، ولكن لابد من التنبيه على ضرورة اعتماد أسلوب التشويق والترغيب والجذب للطفل، وليس أسلوب الإكراه والضغط، ومن المهم ألا نثقل على الطفل بجعل كمية ما يطلب منه حفظه كبيرة، فهذا عامل إجهاد وتنفير، وليس فيه مصلحة.

- حين يكون الطفل في سن دون السادسة من عمره، فإن من الممكن صرف كثير من وقته في حل الألغاز والأحاجي واللعب بالرمل والصلصال، وبناء المكعبات والقفز على الحبل والتسلق.

- تعويد الطفل القراءة يبدأ في مرحلة مبكرة جداً، وهو يبدأ بقراءة الأم بعض الحكايات المصورة وشرح بعض الكلمات له [١]، ومن اللطيف أن وزير التعليم البريطاني يعتقد أن على الطفل الذي بلغ الحادية عشرة أن يقرأ (٥٠) كتاباً في السنة، أي عليه أن يقرأ كل أسبوع كتاباً، وهذا إذا اهتم الأهل بذلك ليس بالأمر العسير، فالكتاب المتوسط لا يحتاج إلى أكثر من أربع أو خمس ساعات، وهذا يعني أن جعل الطفل يقرأ كل مدة (٤٠) دقيقة كاف لجعله يقرأ (٥٠) كتاباً في السنة.

- تكليف الطفل - بما يناسب سنه- بتحمل بعض المسؤوليات في المنزل، وذلك حتى نشغل جزءاً من وقته، وحتى نشعره بقدرته على المساهمة والإنجاز، وحتى ننمي لديه بعض المهارات أيضاً، وذلك كأن يقوم بترتيب فراشه قبل الذهاب إلى المدرسة، وكأن يملأ قوارير

١-يتحدث الجزء السادس من سلسلة (التربية الرشيدة) عن تعويد الطفل القراءة، وعنوان الكتاب هو: طفل يقرأ.

الماء الفارغة، ويتابع شأنها، ومثل العناية بأخيه الصغير في بعض الأمور، ومثل متابعة مواعيد تغيير زيت السيارة، والإعداد لرحلة برية قصيرة...

- اليوم هناك الكثير من الدورات السهلة والخفيفة، والتي يمكن أن يتعلم الطفل فيها الكثير من الأمور النافعة، مثل حضور دورة لتعلم مهارات الخطابة، ودورة للتقوية في العربية وأخرى لتقوية الإنجليزية لديه، ومثل تعلم مهارات التواصل بالنسبة للفتيان....

- من المهم صرف جزء من وقت الطفل في ممارسة أنواع من الرياضة، فهي بديل ممتاز للألعاب الإلكترونية مع أهميتها القصوى في إمتاع الطفل وتقوية عضلاته، وذلك مثل ممارسة رياضة السباحة والمشي والركض، وكرة الطائرة والكارتيه وركوب الدراجة....

- شجع ابنك المراهق دائماً على المشاركة في الأعمال التطوعية والانخراط في فرق العمل الشبابية التي تقدم الخدمات للفقراء والمحتاجين، فأنت بذلك تساعده على الارتقاء باهتماماته، والمشاركة في تحسين الوضع الاجتماعي العام.

- المسابقات الثقافية وتلخيص الكتب وزيارة المكتبات العامة والجلوس فيها ساعة أو ساعتين في الأسبوع.... كل هذا مهم جداً للأطفال ويساعد على تنمية الحسّ المعرفي لديهم، ويخلصهم من إدمان الألعاب الإلكترونية.

٦- المواد الإباحية:

ثلاث معلومات مهمة في هذا الشأن:

الأولى هي أن هناك صناعة ضخمة، اسمها صناعة المواد الإباحية، وحتى نعرف حجم هذه الصناعة، فمن المفيد أن نقول: إن ما تدره صناعة الأفلام الإباحية في أمريكا يزيد على دخل ثلاث شبكات تلفزيونية!.

الثانية: وجود الهواتف الذكية والحاسبات اللوحية (الآيباد) وما شابهه قد سهل وصول الأطفال للمواد الإباحية.

الثالثة: أخطر شيء في هذه المسألة، هو (الإهمال) وعدم اكتراث الوالدين بما يشاهده صغارهم.

يشير العديد من الدراسات إلى أن الأطفال يتعرضون في العادة للمواد الإباحية ابتداء من سن التاسعة، ويشير بعض الدراسات إلى أن السن الأشد خطورة في مشكلة المواد الإباحية هو ما بين العاشرة والسادسة عشرة.

في أحد الأيام زار أحد الآباء صديقا عزيزاً له، يعرفه من أيام الطفولة، ووجده مغموماً وفي حالة من الانزعاج الشديد، وقد راعه ذلك، وسأله عن سبب ما يراه، فقال له:

دخلت إلى ابني سمير، وجلست إلى جانبه، فأغلق الآيباد الذي لديه بسرعة، فرابني الأمر، وطلبت منه أن يأتيني بكأس من الماء، فذهب لإحضاره، وقمت فوراً بالاطلاع على آخر ما تصفحه على آيباده الشخصي، فوجدت أنه يدخل على العديد من المواقع الإباحية،


لا يتعرض شيء للضغط إلا نال حظه من التشويه.

ودفعني هذا إلى رؤية هاتفه فوجدت أنه تلقى عدداً كبيراً من المقاطع الإباحية على (الوتس اَب) من خلال اشتراكه في مجموعة من أربعة أشخاص، وجميعهم يدرسون معه في نفس المدرسة التي يدرس فيها، ومن ذلك اليوم، وأنا حائر في أمري..

قال له صديقه: منذ سنتين واجهت نفس المشكلة مع أحد أبنائي، وقد أصابني من الهم مثل ما أصابك، فقد كنت أشعر بخيبة أمل كبيرة حيث ظننت أن كل جهودي في تربيته قد ذهبت هباء منثوراً، لكنني أخذت الموضوع بالأناة، وبدأت أفكر في الحلول، و أنا اليوم أزعم أنني قد تمكنت من حل تلك المشكلة على نحو جيد، وأخذ الرجل يشرح لصديقه ما قام به قائلاً:

١ - حين قرأت في الإنترنت عن الموضوع وتعقيداته، تيقنت أني لن أستطيع حجب كل الأشياء السيئة عن أولادي بسبب سهولة وصولهم إليها خارج المنزل، ووضعت خططي بناء على هذا.

٢ - اتخذت بالاتفاق مع زوجتي وابني الكبير طالب الجامعة قراراً بمنع إدخال الحاسبات والآيبادات والهواتف الذكية إلى غرف النوم، فنحن تعودنا إطفاء الأنوار بين التاسعة والنصف والحادية عشرة، يختلف ذلك باختلاف الشتاء والصيف، فوقت النوم هو للنوم، وليس لأي شيء آخر، وقد عانينا في إنفاذ هذا القرار في البداية، ثم لمس الجميع فوائده، وخضع غير المقتنع. إن فلسفتنا في هذا تقوم على تقليل تعرض الصغار للمواد الإباحية قدر الإمكان.

٣- سألت ابن عمي - وهو تقني بارع- عن تطبيقات للحماية

من المواد لإباحية، وقد قام بتركيب ما يعتقد أنه أفضلها على بعض الأجهزة لدينا، وهذا جزء من الحل طبعاً.

٤- قمت بالتحدث إلى ولديّ أحدهما ابن ١١ سنة والثاني ابن ١٣ سنة- عن العلاقة بين الرجال والنساء، ومشروعية تلك العلاقات في إطار الزواج وحرمة نظر المسلم إلى عورة المرأة أو سماع ما يثير الغرائز، كما شرحت لهما التجارة العالمية بالمواد الإباحية وكم خربت من بيوت عامرة، كما شرحت لهما كيفية التعامل مع الصور الإباحية العارضة، وكيفية إبعادها، وقد تكفلت زوجتي بالحديث عن كل هذا مع ابنتي طالبة الثانوي.

٥- كنت أدرك أن كل هذا سيكون محدود التأثير من غير تحصين أبنائي من الداخل، وبما أننا أسرة متدينة وملتزمة، والحمد لله، فقد كان هذا سهلاً علينا، فنحن بالإضافة إلى كوننا ملتزمين بكل الفرائض والآداب الإسلامية لا نمل من التذكير بقراءة المأثور من أذكار الصباح والمساء، ولدينا جلسة أسبوعية ممتعة ونافعة، نقوي فيها الصلة بالله تعالى، ويشد فيها الكبار من أزر الصغار، ونحاول تحسين الروابط التي تربطنا.

شيء آخر أستخدمه في تحصين الأسرة من الداخل، هو المصارحة والمكاشفة التافهة بيني وبين أولادي، فهم يحدثونني عن كل ما يزعجهم، وعن كل ما يتطلعون إليه، وكل ما يجدون فيه نوعاً من المغالبة والمعاناة، وهذا قلل بحمد الله من نسبة الأخطاء، وقلّل من المفاجآت غير السارة.

ومع هذا يا صاحبي عليك الإكثار من الدعاء لأولادك بالصلاح والتوفيق، فعصرنا قاسٍ، ومشكلاته أكثر من أن تُعَد وتحصى.

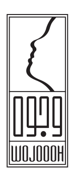
○ ○ ○

فهرس الموضوعات

مقدمة.	٣
عن أي شيء نتحدث؟	٥
١- أرقام.	٨
٢- ما مواقع التواصل؟	٩
٣- الهاتف جزء من حياتنا.	١٠
٤- ما يغري الطفل بأدوات التواصل.	١١
٥- الجميع في حيرة.	١٢
٦- هل نحن مستهدفون تقنياً؟	١٤
٧- الألعاب الإلكترونية مصدر للمشكلات.	١٥
مواقع التواصل الفرص والإيجابيات.	١٩
١- تجسير ثقافات العالم.	٢١
٢- أطفال أذكى.	٢٣
٣- تعزيز الجانب الاجتماعي.	٢٥
٤- مورد للتثقيف والتعليم.	٢٩

التحديات والمخاطر:	٣٥
١- مشكلة عامة.	٣٨
٢- الأخلاق والسلوك.	٤١
٣- التعلم والتثقيف:	٤٥
أولاً على مستوى التعليم.	٤٦
ثانياً التثقيف العام.	٤٩
الإدمان.	٥٢
- علامات الإدمان.	٥٢
٤- صحة العقل والجسم:	٥٧
أولاً: العقل والنفس:	٥٨
١- التشتت.	٥٨
٢- تسميم الأدمغة.	٦١
٣- أضرار نفسية متعددة.	٦٣
ثانياً: الصحة البدنية.	٦٤
٥- الجانب الاجتماعي:	٦٥
أ- أسرة مشغولة:	٦٦
ب- طفل محروم من المهارات الاجتماعية.	٦٨
ج- الإدمان على وسائل التواصل...	٦٩
الحلول والمعالجات:	٧١
أولاً: الاستراتيجية.	٧٣

١- إدارة مخاطر.	٧٤
٢- وعي وثقافة.	٧٤
٣- همّ مجتمع:	٧٥
٤- القدوة الحسنة.	٧٦
٥- الانضباط.	٧٧
٦- علاقات أسرية متينة.	٧٨
٧- محاربة الفراغ والبحث عن بديل.	٧٩
ثانياً: المعالجات المتخصصة:	٨٠
١- النت على نحو عام:	٨١
أ- الحماية التقنية.	٨١
ب- قواعد للسلوك.	٨٣
ج- ميثاق لاستخدام النت.	٨٥
٢- الإدمان الإلكتروني:	٨٦
٣- مواقع التواصل الاجتماعي.	٨٩
٤- التحرش الإلكتروني.	٩٢
٥- الألعاب الإلكتروينة.	٩٤
٦- المواد الإباحية.	٩٧


WOJOOOH